

SPERANȚA ANTON

POLIROM

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită

Colecția HEXAGON



Am scris acest compendiu naturist nu pentru a mă substitui medicilor sau lui Valeriu Popa, ci pentru a ajuta ca, prin informații simple, bolnavii să poată înțelege cât de cât ce li se întâmplă și să discute mai ușor cu medicul. Fiecare persoană bolnavă își poate alege calea de vindecare ghidată de liberul arbitru, de propria intuiție. Recomand colaborarea cu un medic competent, având, în același timp, sufletul și mintea deschise spre ceea ce este nou. Medicii și biologii ar trebui să-și îndrepte atenția spre remediile naturiste, pentru ca oamenii să nu mai sufere din cauza efectelor secundare ale medicamentelor de sinteză.

La baza vindecării se află o alimentație sănătoasă (regim naturist). Restul tratamentelor specifice sunt ajutătoare.

• Compendiu naturist • Aparatul circulator • Aparatul digestiv • Aparatul genital • Aparatul locomotor • Aparatul respirator • Aparatul urinar • Glandele endocrine, metabolism, vitamine • Organele de simț • Sistemul nervos • Cancerul • Îmbătrânirea • Iradierea

De aceeași autoare, la Editura Polirom a apărut *Ghid terapeutic naturist și rețete de post* (ediția I, 2002, ediția a II-a, 2003).

© 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004 by Editura POLIROM

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4, P.O. Box 266, 700506

București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37;

P.O. Box 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

ANTON, SPERANȚA

Incursiune în medicina naturistă: în amintirea lui Valeriu Popa / Speranța Anton – Ed. a 9-a, rev. și adăug. – Iași: Polirom, 2004
2 vol.; 21 cm – (Hexagon. Medicină naturistă și tradițională)

Index

ISBN: 973-681-693-1

Vol. II – 2004, 472 p. – ISBN: 973-681-695-8

615.322 (498) Popa. V.

Printed in ROMANIA

SPERANȚA ANTON

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

În amintirea lui Valeriu Popa

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită

Volumul II

COMPENDIU NATURIST

Am scris acest compendiu naturist nu pentru a mă substitui medicilor sau lui Valeriu Popa, ci pentru a ajuta ca, prin informații simple, bolnavii să poată înțelege cât de cât ce li se întâmplă și să discute mai ușor cu medicul. Fiecare persoană bolnavă își poate alege calea de vindecare ghidată de liberul arbitru, de propria intuiție. Recomand colaborarea cu un medic competent, având, în același timp, sufletul și mintea deschise spre ceea ce este nou. Eu am avut șansa să întâlnesc un astfel de om în persoana Sofiei Vasiliu, medic pediatru în cartierul Drumul Taberei din București. Acum este pensionară. Cu domnia sa am colaborat cu plăcere și continuu să o fac, după 25 de ani de când ne cunoaștem, pentru că a înțeles drumul pe care mi l-am ales. Mi-a fost un adevărat ghid în creșterea copiilor; m-a sfătuit ce alimente să consum în timpul perioadelor de sarcină și a supravegheat, ulterior, și alimentația copiilor mei, care au ajuns mari și sănătoși.

Medicii și biologii ar trebui să-și îndrepte atenția spre remediile naturiste, pentru ca oamenii să nu mai sufere din cauza efectelor secundare ale medicamentelor de sinteză.

La baza vindecării se află o alimentație sănătoasă (regim naturist). Restul tratamentelor specifice sunt ajutătoare. Pentru cei grav bolnavi, să se țină cont de recomandările de la capitolul respectiv din volumul I și mai ales de recomandările lui Valeriu Popa (post, regim BG1 și regim specific afecțiunii respective). Tratamentele lui Valeriu Popa sunt complexe, în funcție de fiecare pacient. Pentru o bună informare este bine să se citească recomandările lui din volumul I. Tratamentele enumerate la afecțiunea respectivă din acest volum sunt doar ajutătoare, mai mult exemplificative (date mai ales de persoane care cu ajutorul acestora au obținut vindecări), fiecare bolnav trebuind să-și studieze bine boala și, eventual cu ajutorul unui specialist care să înțeleagă mecanismele biochimice, morfologice și fiziologice ale bolii, în funcție de cauza îmbolnăvirii și de alte afecțiuni existente corelate sau nu cu boala, să se stabilească tratamentul individualizat adecvat (folosirea sub diferite forme a plantelor cu principii active potrivite, masaj, acupunctură, băi etc.). De aceea am specificat ca în cazuri grave să se consulte și un specialist.

Am sugerat pe parcursul cărții să se bea diferite sucuri de legume. Multe au fost recomandate de dr. Bircher Benner în cartea *Policlinica la domiciliu*, care este utilă în mod special pentru detalierea cantităților. Este indicat ca în timpul curelor de sucuri (de minimum 45 de zile) să se țină regim de crudități (în cazul bolilor grave) – chiar o dezintoxicare înainte, apoi, după vindecare, se va introduce o alimentație dietetică. În dreptul rețetelor în care este necesar

să se țină un regim de crudități (de exemplu, cu terci de grâu cu mere sau pere, nuci, miere) am specificat numele dr. Bircher Benner.

Aceste sucuri combinate se vor lua pe parcursul zilei, cu pauză de 1-2 ore între ele, fiecare combinație de sucuri având o anumită compoziție chimică cu un anumit rol în eliminarea cauzei care a produs boala.

În perioada curei de sucuri pot apărea dureri sau blocare la organul tratat. Însănătoșirea este cu atât mai rapidă cu cât cantitatea de suc este mai mare. Cantitatea de suc ce trebuie băută este de la 1/2 l la 4 l/zi. Deoarece sucurile trec în sânge imediat, ele vor fi băute cu paiul, lent, câte o înghițitură, cu pauze. Între un tip de combinație de suc și alt tip trebuie să treacă circa jumătate de oră. Se vor bea preferabil dimineața, pe stomacul gol. Resturile de legume care rămân în centrifugă nu se vor arunca deoarece mai conțin enzime și curăță tractul digestiv. Se vor rehidrata și, dacă sunt legume, se vor face salată, iar dacă sunt fructe, se vor consuma cu miere, frișcă de casă etc.

La o afecțiune sunt recomandate mai multe combinații de suc. Se vor bea toate în aceeași zi, fiecare având rolul său.

Cantitățile date în grame reprezintă doza de suc (nu de legume din care se va face sucul). În general, indiferent de combinație, sucurile vor aduce un aport benefic de vitamine și săruri minerale în organism.

Enumerarea în carte a produselor naturiste de la anumite firme nu este făcută în scop de reclamă. Unele produse naturiste similare ca denumire și componente sunt comercializate de firme din diferite țări, iar efectul lor benefic poate fi același. Scopul meu a fost de exemplificare și de scoatere în evidență a efectelor pozitive ale componentelor produsului respectiv.

Autoarea

APARATUL CIRCULATOR

Aparatul circulator este alcătuit din inimă, artere capilare, vene, vase și ganglioni limfatici.

Sângele se deplasează de la inimă la țesuturi și înapoi prin vase.

Organul propulsor este inima. Arterele conduc sângele de la inimă în diferite părți ale corpului. Venele readuc sângele la inimă, iar capilarele (rețea fină interpusă între artere și vene) facilitează schimburi dintre sânge și țesuturi. Circulația sângelui se face în două sisteme: circulația mare și cea mică.

Circulația mare pornește din ventriculul stâng al inimii, apoi, prin artera principală – aorta –, se ramifică arterial la toate organele și țesuturile. În țesuturi, prin capilare, sângele cedează O_2 și substanțele nutritive aduse, se încarcă cu CO_2 și deșeurile de metabolism, apoi, prin vene – vena cavă inferioară și cea superioară –, se varsă în auriculul drept al inimii, unde se termină circulația mare.

Din auriculul drept, sângele trece în ventriculul drept, din care pornește circulația mică. Trece prin artera pulmonară în plămâni. În capilarele pulmonare, sângele cedează CO_2 adus și se încarcă cu O_2 , pe care-l aduce prin vene până la auriculul stâng, unde se termină mica circulație. Apoi sângele trece prin orificiu în ventriculul stâng, de unde începe din nou circulația mare. În circulația sângelui sunt trei factori care trebuie luați în considerare: suprafața de contact a sângelui cu pereții vaselor, presiunea și viteza sângelui.

Presiunea e dată de activitatea inimii și elasticitatea arterelor. În aortă, presiunea este de 50-70 mm Hg (la începutul arborelui circulator, numită presiune minimă sau diastolică) și 120-140 mm Hg (presiune maximă sau sistolică). Păstrarea cantității totale de lipide (lipide totale, trigliceride, acizi grași, colesterol, lipoproteine etc.) din sânge în limite normale (550-750 mg/100 ml) este foarte importantă pentru buna circulație a sângelui. La o creștere de peste 1000 mg%, sângele devine albicios și circulă greu. În caz de stres puternic, grăsimile din depozitele corpului trec în sânge, deci nu mai „puneți la inimă” orice supărare, ci lăsați-o să treacă. Hiperlipidemia de origine alimentară dispăre după o zi în care nu se consumă grăsimi, pe când cea de origine nealimentară nu numai că nu dispăre, ci chiar se accentuează.

Culoarea pielii poate indica o afecțiune circulatorie.

Dacă faciesul este roșu-vânăt, cu aripile nasului palpitând, există o afecțiune circulatorie sau respiratorie.

Dacă gura este vânătă (cianotică), există o afecțiune cardiacă, respiratorie.

În intoxicațiile cu tutun și alcool, epiderma are o culoare gri-pământie.

Afecțiunile cardiovasculare pot fi prevenite. Trebuie redus conținutul de sare din produsele alimentare și se vor elimina factorii de risc pentru aceste

boli: obezitatea, fumatul, sedentarismul, consumul scăzut de fructe, legume, verdețuri, consumul de alimente industriale cum ar fi produsele fast-food. Studiile recente pledează pentru o dietă bogată în alimente de origine vegetală și cu cât mai puține grăsimi animale. Să se consume cca 2 l lichide/zi (apă, supe, lapte, ceai etc), fibre vegetale (35 g/zi din fructe, legume, cereale) și alimente pe bază de pește (de 3 ori/săptămână). Micul dejun trebuie considerat cea mai importantă masă, iar cina să se ia devreme și în cantitate redusă. Se va evita alcoolul, cafeaua, grăsimile animale, prăjelile, condimentele, răntășurile, conservele și afumăturile, produsele cu E-uri, tratate chimic sau modificate genetic.

Celor bolnavi li se recomandă să ia suplimente nutritive bogate în vitamine și minerale și care detoxifică organismul. Astfel :

- „Vitaminele A, C, E și seleniu”, din surse naturale, sunt antioxidanți care elimină radicalii liberi rezultați din arderile metabolice. Produsul este al firmei Walmark.
- „Spirulina”, luată cu 1/2 h înainte de masă, scade pofta de mâncare exagerată, activând totodată mecanismele fiziologice de detoxifiere (scade colesterolul și greutatea corporală, are efect antioxidant, normalizează digestia). Este produsă de firma Hofigal, Walmark.
Spirulina se dezvoltă în ape alcaline, din care absoarbe o abundență de minerale: K, Ca, Zn, Mg, Mn, Se, Fe și P. Conține vit. A, complexul B și enzime care ajută la digestie. Este cea mai bogată sursă de proteine ușor digerabile care oferă toți aminoacizii esențiali necesari proceselor metabolice. Este cel mai concentrat aliment vegetal.
- „Coenzima Q10” crește forța de contracție a inimii, scade valoarea tensiunii arteriale, a colesterolului și trigliceridelor, stimulează ficatul, pancreasul, rinichii și crește imunitatea. Este produsă de firma Hofigal, Walmark.
- Colestop C.R.P. reduce grăsimea totală și colesterolul, prevenind ateroscleroza. Este produs de firma Walmark.

Inima (Cordul)

Inima este organul principal al aparatului circulator. Este așezată în cavitatea toracică, între plămâni. Vârful inimii este aplecat spre stânga. Are o greutate de 250-300 grame.

Inima este divizată în două părți: prin partea dreaptă trece sângele venos și prin partea stângă trece sângele arterial. Fiecare parte este divizată transversal în două camere: atriu și ventricul. Acestea comunică printr-un orificiu. În atrium drept se varsă vena cavă superioară și inferioară care aduc sângele din corp, precum și vena coronară prin care circulă sângele care irigă inima. În atrium stâng se varsă patru vene pulmonare prin care vine sângele oxigenat din plămâni. Din ventriculul drept pornește artera pulmonară (sângele venos merge la plămâni pentru reîmprospătare) iar în ventriculul drept se află artera aortă de la care se aprovizionează corpul cu sânge oxigenat. În masa musculaturii

cardiace este un țesut (nodal) care prin producerea impulsurilor ritmice asigură contracțiile inimii. Sistemul nervos vegetativ exercită efecte stimulatorie sau inhibitoare asupra activității inimii. Întâi se contractă atriile presând sângele în ventriculi, care în acest moment sunt relaxați – diastolă. După ce se umplu, se contractă – sistolă ventriculară. Pe lângă reglajul nervos, activitatea inimii este influențată și de factori umorali: adrenalina, acetilcolina și CO_2 . Ritmul contracțiilor variază între 70-75/minut, la copii frecvența fiind mai mare.

Pentru buna funcționare a inimii sunt necesare colesterol de bună calitate (HDL) și lecitină. Cantitatea de colesterol (grăsime) este reglată de lecitină, care, peste un anumit prag însă, poate deveni nocivă. Prin fierberea hranei, enzimele lecitinei sunt distruse și astfel se pierde capacitatea acesteia de a ține sub control nivelul colesterolului. Colesterolul se acumulează în sânge. Nivelul lui devine ridicat dacă se consumă multe prăjituri, aluaturi, grăsimi, prăjeli în ulei. Surplusul de colesterol se depune pe pereții arterelor sub formă de plăci (ateroame). Astfel este îngreunată circulația sanguină și apare hipertensiunea. Mușchii inimii nu mai sunt irigați suficient de arterele coronariene, care se înfundă și provoacă angina pectorală. De pe pereții arterelor se poate desprinde un aterom care, în cel mai fericit caz, se dizolvă în circuitul sanguin. În cel mai nefericit, blocarea arterei produce infarctul. Pentru funcționarea normală a inimii intervin atât glandele cu secreție internă, cât și organele cu rol de filtrare a sângelui. Astfel, secreția glandei tiroide controlează ritmul bătăilor inimii. Când tiroida este hiperactivă, suprarenalele sunt hipoactive (subactive), dar o stimulare psihică poate aduce organismul la normal.

Dacă se produce un atac al inimii datorită toxicității sau unui șoc chimic sau nervos, are loc o creștere bruscă a secreției suprarenalelor, iar inima este pusă la grea încercare dacă ficatul și rinichii, cu funcția lor de filtrare a sângelui, nu reușesc să dezintoxice organismul.

De asemenea, colesterolul depus excesiv în artere determină ruperea vaselor de sânge. La fel se întâmplă și în cazul varicelor. Alimente precum ouăle și laptele fiert pot cauza boala. De aceea este bine ca gălbenușul de ou să fie consumat crud, deoarece conține și o anumită cantitate de lecitină, care anihilează colesterolul. Lecitina își pierde puterea de a acționa la peste 50°C . La scoaterea untului din lapte, lecitina rămâne în zer, iar untul va conține colesterol în exces. De aceea, untul va fi evitat de cardiaci (smântâna sau laptele pasteurizat își pierde valoarea nutritivă, de aceea se recomandă să se consume crude).

Cardiacii trebuie să evite: carnea, grăsimile, untul, zahărul rafinat, uleiul fabricat prin presare la cald, pâinea albă și sarea. Pentru vindecare este recomandat regimul de crudități.

- Lăptișorul de matcă are puteri miraculoase. Cu el se hrănește regina stupului, care trăiește 8 ani, în timp ce o albină obișnuită are durata de viață de numai 21 de zile. Este un bun tonic cardiac, folosit și în cazul asteniei nervoase, al oboselii, în TBC, hepatită, ciroză, impotență, frigiditate.

- Produsul SUPER BIO QUINONA Q10, compania Pharma Nord (Danemarca), este indicat în cardio-miopatii.
- Mierea ajută mușchiul cardiac slăbit, diminuând oboseala și durerile din regiunea inimii. Este eficientă în edeme ale inimii, nevroză cardiacă, micșorând numărul extrasistolelor. Se recomandă 1 lingură de miere diluată în ceai de păducel sau talpa-gâștei, cu 2 h înainte de masă. Ceaiul se prepară din 1 linguriță de plantă/1 cană. Mierea polifloră se diluează în ceai cald (I. Tunari, A. Hassan).

Vitamine și săruri minerale necesare : Ca, Co (în caz de palpitații, au efect vasodilatator), Mn (fixează Ca și alte minerale), K (tonic cardiac, muscular), Mn-Co (în caz de palpitații, tahicardii), B₁, glucide, vitamina E (insuficiență cardiacă).

- Pentru bolile cardiace este necesară o alimentație bogată în elemente nutritive ca : fibre, acizi grași esențiali, vitamina K și Mg, care sunt factori de protecție împotriva bolilor cardiace, miere.
- Pentru sănătate în general, este indicat ca zilnic să se consume alimente (preferabil crude) în 3 culori : roșu (ardei, roșii etc.), galben (gutui, dovleac, pere etc), verde (salată, spanac etc).
- Spirulina de la firma Hofigal
- Buna respirație și sportul previn bolile cardiace.
- Masarea zonei reflexe a inimii, a zonei hipofizei, suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică urinară. Vezi desenele cu zone reflexe din talpă și palmă (anexa).
- Pentru tulburări cardiace : ceai de păducel, esență de păducel (10-15 picături), talpa-gâștei (dureri, tahicardie), vâsc (se macerează la rece ; nu se folosește mult, pentru că devine toxic).

Vin pentru inimă : 10 tulpini proaspete de pătrunjel (frunze și rădăcini)/1 l vin natural (pentru cei care au hipertensiune, vinul trebuie să fie alb). Este bine ca rădăcinile să fie rase. Se lasă să fiarbă 10-15 minute, apoi se adaugă 300 g miere . Mierea nu se fierbe, ci se adaugă după fierberea pătrunjelului. Sunt suficiente și 4 linguri de miere. Fierbinte, se pune în sticle care se astupă ermetic. Se ține la rece. Se iau 3 linguri de vin/zi (în special la înțepături la inimă). Prima lingură se ia dimineața. Cine dorește poate adăuga și 3-4 linguri de oțet din mere (cine nu suferă de acidoză).

„Evening Primrose-Ginseng” este o combinație între „uleiul de luminița nopții” și „ginseng”. Uleiul de luminița nopții se obține prin presarea semințelor la rece și reprezintă o sursă bogată de acizi grași nesaturați, esențiali pentru organism, mai ales a acidului linoleic. Aceste funcții controlează și reglează multe funcții vitale.

Cea de-a doua componentă a produsului, rădăcina de Ginseng, este o sursă bogată de glicozide, uleiuri eterice și multivitamine și săruri minerale. Ajută imunitatea, menține nivelul glicemiei și al colesterolului în limite normale, are

acțiune benefică asupra vaselor de sânge și a funcționării normale a inimii, sporește capacitatea organismului în condiții de stres permanent. Produsul este recomandat în simptom premenstrual, în boli de piele, crește capacitatea de apărare, concentrare, memorare.

Se poate procura de la magazinul de produse naturiste din București, str. Bărăției nr. 37 (extras din ziarul *Libertatea* din 25 februarie 2000).

Afecțiuni cardiace cu substrat nervos (nevroză cardiacă, sufocări, palpitații)

Normal, munca ritmică a inimii are frecvența de 70-80 bătăi/minut, sub dependența centrilor nervoși situați în mușchiul inimii. Tulburările de ritm pot fi cauzate de o boală febrilă, intoxicație cu alcool sau tutun, o emoție, care sunt trecătoare. Dar pot fi cauzate și de boli de inimă mai severe. Exemple de aritmii: tahicardia sinuzală, bradicardia sinuzală, aritmia extrasistolică, tahicardia paroxistică, fibrilația atrială, blocuri ale inimii etc.

Ceai de :

- talpa-gâștei : reglează bătăile inimii, scade tensiunea arterială, are proprietăți sedative – infuzie 1 linguriță/cană – 2 cani/zi, 1 seara, timp de o săptămână, de 6 ori/an și tinctură – 20 g plantă se macerează 7 zile în alcool de 70° – se iau 20-40 picături de 2-3 ori/zi, înaintea meselor principale ;
- rădăcină de valeriană sau odolean : reglează palpitațiile, are proprietăți sedative – se folosește ca infuzie, 1 linguriță/cană, care se bea treptat în cursul unei zile, pulbere, de 3 ori/zi câte un vârf de cuțit, sau tinctură, din 20 g plantă (rădăcină) la 100 ml alcool de 70° timp de 8 zile. Se iau 15-20 de picături, de 2-3 ori pe zi ;
- păducel : flori, frunze și fructe – reglează tulburările de natură nervoasă – infuzie 1 linguriță/cană, care se bea treptat în cursul unei zile, tinctură – 20 g plantă se macerează 7 zile în alcool de 70° – se iau 10-15 picături de 3 ori/zi ;
- ceai calmant (Plafar) împotriva tulburărilor cardiace ;
- unguraș : reglează ritmul cardiac – se ia câte o lingură înainte de mese dintr-o infuzie 1 linguriță/cană ;
- vâsc : macerat dintr-o linguriță plantă la o cană cu apă, de seara până dimineata. Se încălzește înainte de a bea.
- Pentru întreținerea bunei funcționări a inimii și a aparatului circulator : se bea ceai din următorul amestec : 10 g coada-calului, 10 g arnică, 10 g rădăcini de pătrunjel de câmp, 10 g alge brune, 10 g păstăi fasole, 10 g fumăriță, 10 g coajă crușin, 10 g vârnant (rută), 10 g osul-iepurelui, 10 g talpa-gâștei, 10 g traista-ciobanului, 10 g păducel.
- Alt amestec : 10 g tupașnic, 10 g mușchi de piatră, 10 g rădăcină de obligeană, 10 g scaiete, 10 g păpădie, 20 g ceai de mate, 10 g roiniță, 20 g

- vâsc, 10 g pir, 10 g coada-șoricelului, 10 g troscot, 10 g coada-calului. Se face macerat 12 h cu 1 linguriță/cană, apoi se încălzește și se bea.
- Dimineata și seara se ia câte 1 lingură din sucul de la 1/2 kg lămâi cu miere.
 - Băi cu esență de brad (ulei de brad, pin, molid) sau ulei de levănțică. Se face un amestec în părți egale de ulei de plante cu alcool de 70°, din care se pun 10 g la o baie. Se face o cură de 20 băi.
 - Băi cu extract de valeriană (100 g/baie), frunze de pin (150 g extract/baie), levănțică cu acțiune sedativă și dezodorizantă, la temperatura de 37°C, 20 ședințe, dintr-un macerat de 1-2 linguri plantă la 200 ml apă.
 - Băi cu frunze de pin – 150 g extract/1 baie, cură de 20 de băi sau lavandă, extract 1-2 linguri plantă la 250 ml apă.
 - Tinctură de lavandă – de 3-4 ori/zi, câte 1 linguriță tinctură amestecată cu 100 ml apă.

Presopunctură și acupunctură

Obs. : Punctele de presopunctură și acupunctură pe care le-am citat sunt doar informative. Acupunctura și presopunctura trebuie făcute numai de către specialiști. Alegerea greșită a punctului pe meridian poate avea un efect invers față de cel scontat.

- a) „Punctul inimii” – V15 – care se află în spate, pe linia orizontală ce trece printre vertebrele D5, D6 – la 1,5 măsuri de o parte și de alta a coloanei vertebrale.
- b) „Calea spiritului” – C4 – care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic de la încheietura pumnului.
- c) „Poarta spiritului” – C7 – care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic – dispersie 5-10 min. (în sens opus mișcării acelor de ceasornic – înroșirea pielii – 3 ședințe/zi – nu se face după masă).
- d) „Poarta vâlcetelor” – NS4 – care se află la 5 măsuri pe antebraț, sub mijlocul plicei pumnului.
- e) „Mlaștina vânturilor” – VB20 – care se află pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale, de o parte și de alta a coloanei cervicale.

Se vor consuma următoarele *alimente medicament*: leuștean, varză, lăptucă (salată), vânăță, sparanghel, usturoi.

Angina

Durerea atroce invadează pieptul în dreapta, umărul, omoplatul și coboară pe mâini până la index. Afecțiunea se mai datorează unei scleroze sau unor blocaje ale arterelor coronariene. Criza durează de la câteva secunde la câteva minute. Bolnavul în timpul crizei este acoperit de sudoare, în timp ce cele 4 membre pot deveni reci.

- Se face acupunctură.

Angină pectorală – *criză acută, dureroasă a miocardului, datorită emoțiilor, efortului, frigului. Subiectiv : frică, dureri în stern și braț. Apare în crize și este localizată în regiunea inimii. Iradiază în stern, umăr stâng, braț stâng până la degetele mâinii stângi, alteori către gât și omoplat. Durerea este asociată cu dispnee, tahicardie, aritmie, dar mai ales cu senzația morții iminente. Apare la efort fizic sau șoc psihic.*

Cauza este ischemia miocardului (lipsa cantității necesare de O_2 pentru funcționarea normală a mușchiului inimii), provocată de îngustarea sau astuparea arterei coronariene (cheag/ateroscleroză, spasm coronarian).

Tulburările mușchilor inimii pot fi produse și de impuritățile din sânge.

În timpul crizei, durerea este adesea însoțită de respirație grea, tahicardie, aritmie și senzația de moarte.

Se vor evita efortul fizic, stresul, fumatul.

Se va ține regim alimentar.

- Se masează zonele suprarenale (stimulează producerea de adrenalină), rinichi – uretere – vezică urinară (eliminarea de toxine). Se schimbă alimentația. Masarea zonei reflectogene a stomacului, pentru a se evita ca, prin interpunerea diafragmului, gazele gastrice să nu exercite o presiune asupra inimii. Se masează zonele inimii, laringelui, amigdalelor și limfatice.
- Se bea, alternativ, ceai de coada-șoricelului și vâsc (2 căni/zi).
- Infuzie de : păducel + roiniță (o linguriță/o cană – o cană dimineața și seara) ; coada-șoricelului sau tinctură de păducel (20 g/100 ml alcool de 60-70°, 10 zile). Se iau 15 picături de 3 ori/zi.
- Vitamina E.
- Ceai de : talpa-gâștei 30 g, mentă 20 g, coada-racului 10 g, cimbrisor 10 g, roiniță 20 g, soc 10 g. Infuzie din 1 lingură amestec/1 cană apă. Se beau 2-3 căni/zi.
- Se consumă următoarele *alimente medicament* : coacăze negre, dade negre, mure, lămâi.
- Se va bea suc de : morcovi + sfeclă + spanac (castravete sau lăptucă) sau morcov + țelină + spanac. Aceste sucuri vor curăța sângele și vor întări mușchiul inimii. Pentru detalii asupra acțiunii sucului vezi „Arterite, flebite”.

Cardiopatie ischemică (insuficiență cardiacă) – *Dezechilibrul între aportul de sânge oxigenat și nevoile miocardului (nu mai poate asigura debitul sanguin necesar), datorită unei strâmțorări organice sau spastice a coronarelor, care poate determina crize de angină pectorală sau infarct. Acest dezechilibru duce la o tulburare în mușchiul inimii. Cauza o poate constitui ateroscleroza.*

Vitamine și săruri minerale necesare : vitamina E, Mg, K (scad hiperexcitabilitatea inimii), vitamina B_{12} . Regimul naturist este un ajutor sigur. Să nu se depășească numărul de calorii necesare. Să se consume pește.

Apare în intoxicații, după traumatisme, boli infecțioase etc. În acest caz se combate vasodilatația.

În toate cazurile, trebuie aflată cauza care a produs boala și funcție de aceasta luat tratamentul.

Apare la persoane cu tensiune mare, la cele cu angină pectorală și cu ateroscleroză, colagenoze (lupus, poliartrite), infecții la inimă, infarct, boli de sânge, gușă, sarcină toxică, aport exagerat de sare, deficit de vitamina B (cei care beau bere multă). Scade forța de contracție a inimii în așa fel încât ea nu mai poate asigura sângele necesar metabolismului.

Miocardul este slăbit datorită unor procese degenerative (miocardite) sau inflamatorii, existenței unei leziuni ale valvulelor inimii sau rezistenței crescute a sângelui din artere (hipertensiune) sau la pătrunderea acestuia în țesuturi (scleroză a organelor: plămâni, rinichi etc.). Se dilată cavitățile cardiace. Dacă este pe partea stângă, bolnavul acuză: dispnee, astm cardiac sau edem pulmonar; dacă e pe dreapta are: edem, cianoză, congestie hepatică. Se vor lua produse care întăresc forța de contracție a inimii sau cardiotonice.

Insuficiența cardiacă mai poate fi și o insuficiență circulatorie din cauza vaselor care au suferit o dilatare, sângele stagnând în capilare și vene sau pierderii unei cantități mari de sânge.

Semnele bolii: dispnee de efort – lipsă de aer, dificultate în respirație în timpul unui efort (acumularea unei mari cantități de sânge și lichid în plămâni). Aceasta se accentuează în timp. În timpul somnului, bolnavul se trezește cu sete de aer, fiind obligat să se ridice ca să poată respira. Apare și o tuse chinuitoare. Se poate ajunge la edem pulmonar acut. Ziua este lipsă de urină, noaptea urina este abundentă.

- Pierderea apetitului, balonarea sau durerea de ficat se datorează congestiei hepatice și a abdomenului.
- Pot apărea dureri de cap, slăbiciune.
- Umflarea și pulsațiile venelor de la baza gâtului în timpul respirației.
- Edeme la membrele inferioare.
- Răcirea extremităților.

Măsuri urgente: nu se bea bere, repaus nocturn pe scaun, cu capul pe masă. Nu trebuie să îngrijoreze umflarea picioarelor, deoarece se probează congestia plămânilor. Trebuie mărită evacuarea urinii. Se consumă lichide.

- păstrarea calmului
- diminuarea stazei pulmonare prin adoptarea poziției șezând.
- în faza critică se beau sucuri de fructe ușor îndulcite, apoi 4-6 mese mici cu puțină sare, cu alimente neiritante.

100 g banane conțin 400 mg potasiu (K); prunele și caisele uscate – 1700 mg; smochine, curmale – 800 mg potasiu.

- Se indică ceai de:
 - ghimpe – evită trombozele în infarct – decoct din 2 lingurițe frunze/cană
 - 2 căni/zi.

- rostopască – bun vasodilatator coronarian. Se bea la 3 ore 1 lingură dintr-o infuzie cu o jumătate de linguriță/cană apă clocotită.
- mentă – infuzie.
- păducel – infuzie (1 linguriță/ 200 ml apă; se bea fracționat în cursul unei zile) sau tinctură (efect asupra dilatării vaselor coronare) – 20 g flori în alcool de 70°; se iau 15-20 picături/3 ori pe zi.
- infuzie de flori de porumbar, măceșe, frunze de zmeur (bogată în vitamina C).
- Preparat de hrean cu miere; macerat din 1 lingură rasă de hrean într-o ceșcuță de miere de tei. Se ia cu lingurița din când în când, timp de 30 zile, în lunile aprilie și octombrie.
- Preparat de usturoi cu propolis și miere :
 - macerat de usturoi (125 g), în alcool de 96° (125 ml), timp de 10 zile. Se strecoară, obținându-se 175 ml de macerat;
 - extract moale de propolis (43 g), în alcool de 96° (57 ml). Se lasă să se evapore alcoolul până se obține o pastă moale (50 g). Pentru a obține extract alcoolic de propolis 30%, se iau 30 g din pasta respectivă și se amestecă în 70 ml alcool de 96°;
 - miere de salcâm (50 g).
 Se amestecă maceratul de usturoi, extractul alcoolic de propolis și mierea. În total se obțin 250 g de preparat.

Mod de administrare

În prima zi se iau : o picătură dimineața, 2 picături la prânz, 3 picături seara. Începând de a doua zi se crește doza zilnic cu 3 picături, ajungând în a șasea zi la : 15 picături dimineața, 14 picături la prânz și 13 picături seara. Din ziua a șaptea se scad câte 3 picături până în ziua a zecea, când se iau 3 picături dimineața, 2 picături la prânz și o picătură seara. În a unsprezecea zi se administrează doza record de câte 25 de picături dimineața, la prânz și seara. Din a douăsprezecea zi se reia de la început : o picătură dimineața, 2 picături la prânz, 3 picături seara etc. După 100 de zile de tratament continuu, se face pauză 60 de zile, după care se reia tratamentul până la terminarea preparatului. Dacă apar neplăceri stomacale, se renunță la tratament.

- Spirulină – 3 g/zi și ulei de cătină, capsule (cea mai bună formă de ulei). După 5 luni de tratament s-a constatat îmbunătățirea sănătății.
- Acidul Omega 3, ulei de germen, produse de aloe (firma „For ever living products”).

Insuficiență cardiacă compensată

Inima nu mai poate asigura debitul sanguin adecvat, din cauza unei contracții deficitare (insuficiență sistolică) care poate fi compensată sau decompensată.

- ceai de frunze de flori, fructe de păducel
 - infuzie – se bea fracționat ziua;

- infuzie de traista-ciobanului. Se beau 2 căi/zi (1 linguriță/200 ml apă).
- macerat de vâsc (de măr, păr, mestecăn, stejar, brad ; cel de salcie este contraindicat, fiind toxic) ; 2 lingurițe plantă/250 ml apă rece – 8 h stă la macerat. Se folosește în 2 reprize, din care una seara, la culcare.
- Decoct din 50 g frunze și flori de hrean proaspete sau 25 g uscate/200 ml apă. Se fierbe acoperit 5 min. Se amestecă cu miere (40 g/100 ml zeamă). Se ține în vas de sticlă bine închis. Se păstrează la rece. Se iau 3 linguri/zi, câte 1 după mesele principale, 2 săptămâni/lună, timp de 3 luni. Fructe și legume: lămâie, cartof, hrean, morcov, spanac, usturoi, sparanghel.
(Rev. fenom. astro-paranormale, nr. 10, martie 1999)

Insuficiență cardiacă cu edeme

- Decoct din coada-calului – 1 linguriță plantă/cană. Se bea în cursul unei zile.
- Infuzie din frunze de mestecăn – 2 linguri/200 ml apă. La răcire se adaugă pentru neutralizare un vârf de cuțit bicarbonat de Na. Se lasă 6 h, apoi se bea în 2 reprize, la 4 h interval.
- Decoct din rădăcină de osul iepurelui. Se beau 3-4 căni/zi din decoct, din 4 linguri plantă/1 l apă rece. Se fierbe 30 min.
- Băutură din dovleac fiert : 500 g dovleac (miez) tăiat bucățele, se fierbe cu apă cât să-l acopere. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa și se păstrează. Se face dovleacul pastă, apoi se adaugă apa în care a fiert și se amestecă. Băutura se consumă în 2 reprize, dimineața și seara. Cura durează 30 zile.
- Suc de dovleac din 500 g dovleac. Se bea în 2 reprize, dimineața și seara.
- Sucul de tomate este tonic cardiovascular. Se bea câte 1 pahar zilnic.
- Ceai diuretic din ceapă și miere : 100 g ceapă, 50 g miere, 200 ml apă. Ceapa se fierbe 5 min., acoperit. Se bea călduț, seara. E contraindicat la dispeptici, ulcer, gastrită.

Infarct miocardic – este necroza unui teritoriu al mușchiului inimii, ca urmare a astupării unei ramuri a arterei coronariene.

Astuparea arterei poate fi provocată de cheag de sânge, scleroasă (arterio-scleroză) sau poate fi un spasm vascular sau o bulă de grăsime. Durerea este ca la angina pectorală, dar durată și intensitatea sunt mai mari.

10% din cazuri sunt mortale. După primele minute critice, supraviețuirea depinde de tratamentul intensiv, precoce, sub asistență medicală.

Simptom : durere, respirație dificilă cu sufocare, puls accelerat, tensiunea arterială scăzută, bolnavul este palid, slăbit. Este necesară vitamina F (cu B₆, A).

- Vitamina K se găsește în : grâu, cartof, orez, varză, fasole, praz, orz, struguri, pere, banane, curmale, alune, migdale, polen.
- Mn se găsește în : cereale, varză, țelină, morcov, ceapă, păpădie, polen.
- Usturoiul încetinește pulsul.
- La preinfarct, se va bea pe stomacul gol, 4 zile la rând, un decoct de ghimpe (*Arctium lappa*).

Miocardită (inflamația mușchilor inimii) – Cauza o constituie diferiți agenți patogeni: bacterii, virusuri, agenți chimici, mecanici, alergii.

Simptome: oboseală, tahicardie, jenă precordială, tulburări ritm.

Se vor elimina agenții cauzali; se va sta în repaus la pat. Sunt necesare vitamina E, păducel, miere polifloră în ceai.

Sânge

Sângele este un țesut lichid alcătuit din 45 părți elemente globulare (celulare) (globule roșii – hematii sau eritrocite – și albe – leucocite –, trombocite, plachete sanguine) și 55 părți plasmă. Plasma conține: 90% apă și 10%: săruri, substanțe albuminoide, zahăr, grăsimi, uree, acid uric și amoniac. Sângele arterial conține O_2 (de la plămâni la țesuturi unde cedează O_2), iar sângele venos conține CO_2 (de la țesuturi la plămâni). Excepție fac artera pulmonară (transportă de la inimă spre plămâni sânge venos) și vena pulmonară (de la plămâni spre inimă – sânge arterial).

Sângele se reînnoiește complet la 4 luni, iar în întregul organism la fiecare 7 ani.

- Influențează: pectinele (hemostatice), Ca, Fe, Cu, Mn, acid folic, B_6 .
- Planta numită țintaură (fierea pământului) ajută în caz de leucopenii. (Bojor, Popescu, 2001).

Alcoolism (contra beției)

Intoxicație cu alcool. Poate fi acută sau cronică. În intoxicația acută, datorită consumului recent de alcool în cantitate mare, apar tulburări ca: veselie, apoi tristețe și somn agitat. La trezire, alcoolicul nu se simte bine, având cefalee, grețuri etc.

În timpul crizei se pot produce tulburări de conștiință și de memorie, uneori însoțite de acte anormale de care alcoolicii nu-și mai aduc aminte la trezire.

Intoxicația cronică poate fi urmată de tulburări somatice, neurologice și psihice, precum: ciroză, gastrită, polinevrită, boli de rinichi.

Tinctura Fito-Antialcool produsă de dl Eugeniu Rădulescu. Prin acțiunea principiilor active ale plantelor componente, are rolul de a stopa dependența de alcool. Produsul are avizul Ministerului Sănătății. Este și un bun regenerant hepatic (Se găsește la „Bioenergoterapia”, Iași, sau CP 1059, O.P. Iași).

- Spirulina (firma Hofigal) conține glutamină, care ține în frâu alcoolismul și ajută la dezalcoolizare.

Firma „Evicom” din Cluj are un produs eficient contra alcoolismului.

- Se pare că este o legătură între alcoolism și lipsa de potasiu. Să se consume în special miere.
- Ceai de 50 g rădăcină rasă de pătrunjel, 1 g coajă de grepfrut, 1 g coajă de portocală – decoct într-un litru apă până scade la jumătate. Se îndulcește cu miere și se bea câte 1 linguriță dimineața pe nemâncate.
- Tinctură de pasifloră (ceasornicul) – se iau 50-60 picături.

GH. ASACHI

- De 3 ori/zi – 2 lingurițe miere, apoi un pahar cu apă în care s-au pus 2 lingurițe de otet de mere. După o săptămână, se va respinge alcoolul.
- Cafea de ghindă pisată – 1 linguriță/o ceașcă apă. Se beau 3 cești/zi, după mese. Combate intoxicația alcoolică.
- Infuzie sau decoct cu 50 g frunze și rădăcini de pătrunjel/litru apă. Se iau 2-3 cești/zi în caz de delirium tremens.
- Decoct de 10 g cozi de revent și 10 g ardei iute, timp de 3 min. și infuzate 8 h. Se beau 1-2 cești/zi.
- Ceai de pedicuță; ceai de cimbru – la fiecare 15 min. se ia câte 1 lingură. Apar greață, scaune dese, urinări mari, transpirație; decoct de măceșe, din frunze de coacăz negru, infuzie de cătină.
- Argila.
- Varza sub toate formele, supă de ceapă, praz, ardei. Să se bea mult borș zilnic, iar pentru trezirea din beție să se bea minim 1 l de borș dintr-o dată, iar a 2-a zi să se mai bea 1 l, pentru remedierea sistemului nervos.
- „Produsul „Antialcool Plant” produs de firma Plantextract din Cluj conține planta piperul lupului care ajută în delirium tremens (tulburări nervoase), ardei iute care, administrat mult timp, dezgustă de băutură și tratează arsurile digestive și planta cârmâz care dezgustă alcoolicii de băutură și tutun.

În caz de abuz de alcool:

- Mentă – infuzie – la vărsături.
- Infuzie de cuișoare.
- Decoct din ghimbir la micul dejun, în caz de indigestie.
- Tinctura de ardei iute (20 g ardei/100 ml alcool 80-90°, macerat 2 săptămâni). Se iau 10-40 picături, introduse treptat în fiecare pahar cu băutură (dr. Ștefan Stângaciu, 2001).

Anemii – Eritrocitele sunt globulele roșii (hematii) care conțin hemoglobină, pigmentul respirator (proteină complexă ce conține Fe). Hemoglobina are proprietatea de a se combina ușor cu O_2 și CO_2 și îndeplinește rolul de transportor între plămâni și țesuturi. După eliberare de O_2 și CO_2 eritrocitele își pierd nucleul și devin hematii (4,5 milioane/ 1 mm^3 la femei și 5 milioane la bărbați). Trăiesc 100 de zile, iar cele bătrâne sunt degradate în splină și măduva osoasă. Scăderea sub 4 milioane de eritrocite la bărbați și 3,5 milioane la femei indică o anemie.

Anemia se produce din cauza insuficienței aprovizionări a țesuturilor cu O_2 din diferite cauze: organismul nu are hematii suficiente; hematia nu are suficientă hemoglobină (aport insuficient de Fe – când, de exemplu, Fe lipsește din sol, deci din vegetație, din carnea ierbivorelor și nu ajunge la om – se administrează săruri organice cu Fe); hemoglobina este alterată și nu are Fe disponibil (ca în intoxicațiile cu oxid de C, de exemplu, în regiunile industriale, când oxidul de C se combină

cu hemoglobina și formează un compus, carbohemoglobina și Fe nu mai poate fixa O_2 în cantitate suficientă – soluția este schimbarea locului și a aerului încărcat cu oxid de C) ; este posibil ca sistemul de producere a globulelor roșii, situat în măduva roșie a oaselor, să nu funcționeze și să nu poată forma noi hematii – aceasta se poate întâmpla în urma unei iradierii puternice cu raze X sau gama – se apelează la greșa cu măduvă roșie osoasă de la oameni sănătoși ; fie că înseși țesuturile nu pot fixa O_2 (fiind intoxicate, de exemplu cu cianură). Bolnavul devine obosit și palid. Se mărește ritmul bătăilor inimii, inima trebuind să pompeze mai mult sânge pentru a compensa deficitul de oxigen.

Se vor suprima factorii toxiinfecțioși care au produs insuficiența funcțională a măduvei osoase.

În funcție de cauza care le-a produs, anemiile poartă diferite denumiri medicale. „Anemia feriprivă” înseamnă încărcarea redusă cu hemoglobină a hematiilor. Apare la persoane care consumă alimente cu puțin Fe, la care absorbția de Fe prin intestin este defectuoasă sau nu se utilizează bine Fe (în caz de tumori sau infecții). „Talasemiile” sunt boli ereditare caracterizate prin afectarea sintezei globinei (proteină specifică hemoglobinei). „Anemia pernicioasă” apare prin deficiență de producere sau lipsa de maturare a globulelor roșii. „Anemia hemolitică” este o distrugere a hematiilor datorită calității defectuoase a hematiei, a anticorpilor din plasmă sau distrugerea prea accelerată a hematiilor de către splină. „Anemia prin defect de generare a hematiilor” (hipoplastice) se traduce prin incapacitatea măduvei osoase de a produce hematii. Apar în leucemii și sunt asociate cu scăderea numărului de trombocite (apar și hemoragii).

Se recomandă :

- Vitamine și săruri minerale necesare : B_6 , B_9 , B_{12} , Co, Mn, Zn, Mn-Cu, Fe-Cu-Co.
- Alimente bogate în Fe : pește, păsări, măruntaie, drojdie de bere, nuci, varză, lăptuci, urzici, spanac, roșii, salată, căpșuni, ficat de vițel, măduvă de oase, gălbenuș de ou, grâu încolțit, sparanghel, morcovi. Sucurile de fructe pot crește absorbția de Fe de 10 ori.
- Cafeaua, ceaiul și laptele consumă fierul din organism, deci sunt contraindicate.
- Se consumă : fasole verde, hrean, păstârnac, pătrunjel, verdețuri, salate, urzică, păpădie, spanac, polen, alternativ cu lăptișor de matcă, ou (18 mg B_6), drojdie de bere în lapte, suc de sfeclă, roșii, măsline sau fructe proaspete și uscate (cătină, alune, migdale, nuci, castane, măceșe, coacăze, piersici, zmeură, gutui, mure, afine, căpșune, caise, cireșe, vișine, prune, ananas, portocale etc.). Să se consume salate cu hrean ras și puțină sfeclă roșie.
- „Energotonic” produs de Plantextract din Cluj conține extract din coacăz negru, cătină și mlădițe de *Tamarix gallica* ce este stimulator al hematopoezei.

Este polivitaminizant natural (vit. A, complexul B, C, E, K, P, PP), indicat în stări de suprasolicitare, convalescență, anemie.

- Ceai : cimbrisor (1 cană după fiecare masă, la adulți), cimbru, coada-calului, coada-racului, porumbar, troscot, urzică (conține multă vitamina B₁₂), crețisoară, turiță-mare, teci de fasole fără semințe (conțin vitamina C și aminoacizi), cătină-albă (conține vitamina B₁, B₂, C, acid folic), angelică, coada-șoricelului (max. 3 căni/zi), frunze de nuc (1 cană înainte de mese).
- Valeriu Popa recomanda :
 - în caz de anemie pernicioasă să se consume în mod deosebit : fulgi de ovăz, arpacaș, miere de albine ;
 - pentru anemie, în general, recomanda să se consume brânză de capră, 1 ou, 1 morcov, 1 măr, 1 linguriță miere ;
 - în caz de anemie și lipsă de calciu, recomanda ca zilnic să se consume cojile de la două ouă de țară, 1/2 l zer + arpacaș (jumătate crud, înmuiat, și jumătate fiert).
- Untură de pește.
- „Fier biologic” produs de laboratoarele Medica din România. Conține : clorella, măceș, ginseng alb. Recomandat în anemie feriprivă. „Răducu” (vezi la „Rahitism”).
- Produsele apicole, în special păstura care vindecă în 90 de zile sau polenul (în 180 de zile). Anemia se vindecă mai repede dacă asociem mai multe produse apicole.
Mierea este alimentul cel mai apropiat de consistența plasmei, înlocuind mineralele și oligoelementele lipsă din sânge, acționând asupra hemoglobinei. Se va consuma mierea închisă la culoare cu polen și tinctură de urzică. Timp de 21 de zile se iau 2 linguri miere + 1 linguriță polen + 20 de picături tinctură de urzică. Se împarte în două. O parte se ia dimineața la ora 10, cealaltă la ora 17. Copiii sub 10 ani iau dimineața 1/2 din cantitate (terapeuți naturiști I. Tunaru și A. Hassan).
- Miere de albine de mană, de culoare închisă. Conține de 4 ori mai mult Fe, de 2 ori mai mult Cu, de 14 ori mai mult Mn decât cea deschisă la culoare.
- Pentru anemie trebuie aer curat. Numărul hematiilor variază cu altitudinea. Altitudinea scade tensiunea sângelui și astfel organismul își mărește producția de hematii și hemoglobină, care să fixeze o mai mare cantitate de O₂. Altfel spus, oamenii care stau 2 săptămâni la munte capătă un plus de hematii.
- Examenle de laborator au arătat că după absorbția polenului în anemii, timp de o lună, numărul globulelor roșii a crescut cu 500 000/mm³ (Formula AS nr. 408).
- Suc de sfeclă (1/4) cu morcovi.
- Bitter suedez.
- Masarea zonei reflectogene a splinei (mai ales la anemia prin lipsă de Fe), a organelor de metabolism.

- Se va face cura cu grâu încolțit :
3-6 linguri/zi adulți ;
1-2 linguri/zi copii 7-14 ani ;
1-3 linguri/zi copii 2-6 ani.
Se consumă pe stomacul gol, dimineața, în combinație cu mere sau pere, miere, nuci.
- 30 g polen/zi, hrișcă 50 g/zi și suc de sfeclă – 200 ml/zi (introdus treptat pentru a se obișnui ficatul).
- Cura de argilă.
- Sucurile sunt de mare ajutor :
– suc de piersici, must de struguri ;
– suc de legume în diferite combinații în care să predomină morcovul și sfecla roșie la care se adaugă castravete, lăptucă, păpădie, spanac. În total se bea circa 600-1000 ml zilnic.
Resturile de legume care rămân în centrifugă se consumă în salate, iar cele de fructe cu mere. Se vor rehidrata. Toate legumele indicate ajută la alcalinizarea și curățirea sângelui și conțin fier.
- Se face o cură de 1 lună, cu suc de orz verde. Se bea câte un pahar diluat cu apă sau suc de legume (1/3 suc de orz) înainte de fiecare masă.

Ganglioni limfatici

- Ulei de pește (există „Lysi” în magazine naturiste) sau vitamina D luată când este frig (iarna).
- Expunere zilnică, progresivă, până la ora 11, a corpului la soare (cure heliomarine). Eventual, cure cu nămol (ungere).
- Hrană consistentă alcătuită din fructe, zarzavaturi, miere, brânză de vaci, ouă crude (gălbenuș) de țară, mult pește, spanac. Se bea ceai de urzici.

Hemoragii – *curgerea sângelui ca urmare a ruperii sau creșterii permeabilității vaselor sanguine. Trombocitele din sânge au rol în coagularea sângelui. În acest caz trombocitele se adună și ajută la formarea cheagului.*

Bolile hemoragice din cauza lipsei sau coagulării dezordonate a sângelui pot fi : hemofiliile, avitaminoza K, afibrinogemia, trombopeniile (număr mic de trombocite), purpura (apar peteșii – pete de culoare roșie-vântă) datorită fragilității capilarelor – apare și în alte boli ca : trombopenii, trombopatii etc. Scăderea trombocitelor sub 80.000-100.000/1 mm³ predispune la sângerarea vaselor de sânge. La o creștere peste 400.000 predispune la coagulare accentuată cu producere de cheaguri, infarct, tromboflebite et.

Hemoragiile se tratează prin repaus și produse care favorizează coagularea, apoi se tratează cauza care le-a produs.

Vitamina C, P, K.

Vâscul ajută și în accident vascular.

Se face o cură de 2 săptămâni cu un vârf de cuțit de pulbere, de 3 ori/zi. În paralel, e bine să se facă tratament cu Ginkgo biloba, să se bea ceai de rozmarin în loc de apă. Se va consuma multă linte, hrișcă, soia, polen.

- Nazale : lămâia (tampon cu suc în nas).
- Se consumă următoarele *alimente medicament* : varză, cereale, pătrunjel, usturoi, țelină, morcov, fasole, ceapă, cartofi, roșii, nuci, polen, struguri, pere, banane, curmale, măceșe, grepfrut.
- Hemostatice : apa oxigenată, alaun.
- Ceai de : pătlagină (infuzie, se beau 2 căni/zi), mătase de porumb (infuzie – se ia câte 1 lingură la 3 h), răchitan (cataplasme cu decoct), coajă de salcie (cataplasme cu decoct), coajă de stejar (cataplasme cu decoct), tătăneasă (decoct, se beau 2-3 ceaiuri/zi), traista-ciobanului, urzică (infuzie, se beau 2-3 ceaiuri/zi), ciuboțica-cucului (cataplasme cu infuzie), coada-racului (infuzie sau decoct – se beau 2 căni/zi), cerențel (decoct, se bea neîndulcit, pe stomacul gol), vâsc (oprește sângerarea).
- Ceai de coada calului contra sângerărilor (strânge vasele).

Hemofilia – Afecțiune ereditară cauzată de lipsa unor agenți coagulanți. Se produc hemoragii puternice.

Apare numai la bărbați dar transmiterea caracterului ereditar se face prin sexul feminin. Se datorește lipsei din plasmă a factorilor antihemolitici. Este de trei tipuri : A, B, C, după factorul deficitar. Cea de tip A se caracterizează prin apariția de vânătăi și hematoane, după cele mai mici traumatisme, în special primăvara și toamna. Bolnavii trebuie să se ferească de lovituri, mișcări bruște. Cea de tip B este mai discretă iar cea de tip C este foarte rară. Transfuziile cu plasmă corectează hemofiliile.

- Ceai de : ventricică + crețișoară + traista-ciobanului + coada-șoricelului + coada-calului. Se beau minimum 4 cești (1 linguriță/1 cană apă). Se fac 14 băi de șezut cu aceste plante (100 g plantă macerată în apă rece, noaptea ; a doua zi se încălzește).

În caz de *hemoptizii* (eliminare de sânge pe gură provocată de o hemoragie a căilor respiratorii), se consumă infuzie și decoct de gutui (astringente, emoliente, hemostatice).

Hipertensiune

Presiunea maximă ce apare în aortă în timpul sistolei ventriculare e de 120-130 mm Hg (altfel spus, presiunea pe care sângele o exercită asupra pereților arterelor în momentul contracției inimii, când sângele este propulsat spre organism). Se numește și presiune sistolică (tensiune sistolică) și ea măsoară puterea de contracțiune a inimii ; presiunea minimă (tensiunea diastolică) e de 70 mm Hg (în timpul repausului cardiac, când inima nu se contractă), care apare la închiderea valvulelor sigmoide (între ventricul și arterele care ies

din inimă). Atunci când sângele din ventricule a fost împins în artere și când ventriculul se relaxează, fiind golit de sânge (momentul diastolei ventriculare), presiunea din interiorul lui scade. Sângele din artere presează înspre ventricul (altfel spus, presiunea minimă e dată de valoarea presiunii din acel moment în aortă, care e consecința rezistenței pe care o opune coloana de sânge în arteriole și capilare, deci înaintarea acestuia prin sistemul arterial), închizând valvulele; ea măsoară rezistența vasculară. După O.M.S. (Organizația Mondială a Sănătății), valoarea normală a tensiunii este 160/95 mm Hg, iar Comitetul pentru Hipertensiune din SUA consideră optime valorile de 140/90 mm Hg. Dacă tensiunea crește cu cel puțin 2 mm Hg peste valoarea medie (14 cu 9), dacă ea este măsurată de cel puțin două ori la un interval de două săptămâni în condiții de repaus și de calm, este un semn de hipertensiune. Dar valorile normale ale tensiunii depind de vârstă și sex (fiind mai mari la bărbați). Persoanele vârstnice cu valori ale tensiunii până la 160/95 mm Hg nu sunt considerate hipertensive, spre deosebire de persoanele tinere la care se constată aceste valori, în cazul lor fiind necesară supravegherea medicală. Este importantă și starea arterelor, unii bolnavi suportând bine valori de peste 250 mm Hg, iar alții cu max. 180-190 mm Hg fac accidente vasculare. Creșterea tensiunii arteriale minime este mult mai importantă din punct de vedere patologic. Deoarece hipertensiunea arterială implică o suprasolicitare din partea inimii, care trebuie să pompeze sângele contra unei presiuni superioare, apare îngroșarea pereților ventriculilor și dacă se agravează, se ajunge la insuficiență cardiacă. Poate acționa și asupra sistemului nervos central, declanșând o encefalopatie hipertensivă cu dureri de cap, ajungând chiar și la accident vascular cerebral. Valoarea acesteia crește cu vârsta, adică cu starea de sclerozare a pereților arteriolelor și a vaselor mici, care, prin depozitarea de săruri de Ca, își pierde elasticitatea și se pot rupe.

Principalele semne sunt: cefalee matinală în regiunea occipitală, amețeli, insomnie, amorțeala membrelor. Se recomandă următoarele săruri minerale: Iod (hipotensor), Mn (reglează funcțiile renale), S. Trebuie eliminat acidul uric. Există o strânsă legătură între tensiunea arterială și rinichi. Tensiunea arterială crește când se produce o încetinire a circulației sanguine prin rinichi (distrugerea globilor rinichilor). Această ridicare a tensiunii nu este posibilă decât dacă glandele suprarenale pot realiza o creștere a activității lor (glanda suprarenală furnizează tonusul și energia de care inima are nevoie pentru a depune efort și a stimula funcționarea globilor renali). Materiile care provoacă degradarea globilor sunt: sarea, acizii de proteine, nicotina, metalele (în special mercur) și medicamentele. Globii nu secretă în mod normal decât apă, care este condusă către vezică în vederea eliminării. În cazul unei crize acute, descoperim în urină sânge și albumină. Când canalele spre vezică sunt complet distruse, se produce anuria (întreruperea emisiei de urină).

Este esențial regimul alimentar fără grăsimi animale (colesterolul produce ateroscleroza, care scade calitatea peretelui arterial, reducându-i elasticitatea),

carne de porc, prăjeli, cafea, alcool, țigări, sare (care reține apa în organism și crește volumul sanguin), conserve. Se recurge la regim naturist în care să predominie alimentele hipotensoare: usturoi, ceapă, praz, salată, sparanghel, urzică, hrean, leuștean, sfeclă, fasole verde și boabe, cartofi, mult pește, pâine graham și rar pasăre de curte, porumbei. Se vor consuma cu predilecție grâu, soia și în special secară, încolțite. Țineți cont și de „regimul de defecțiuni sanguine” recomandat de dl. **Valeriu Popa** (vezi în volumul I). **Valeriu Popa** declara: „După o masă copioasă cu carne crește tensiunea și este stimulată activitatea glandei tiroide”. Să se evite efortul fizic excesiv, tensiunea nervoasă, obezitatea, să se facă plimbări zilnice și gimnastică medicală.

- Infuzie de coada-șoricelului și coada-calului (rece) – 2 căni/zi, îndulcită cu miere. Se ia de 3 ori/zi câte o linguriță de drojdie de bere. Se face gimnastică respiratorie (se inspiră adânc pe nas și se expiră). În fiecare dimineață se consumă macerat de usturoi (1 grăunte) în apă (1 pahar) ținut noaptea. (**Valeriu Popa**).
- Vâscul este un bun remediu. Se va lua 1/2 linguriță rasă de pulbere, dimineața pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă 15 min., apoi se înghite cu puțină apă. Rezultatele se văd după 2-3 săptămâni (vezi și la „Imunitate”).
- În caz de hipertensiune mare, se recomandă repaus la pat 5-7 zile. Se vor consuma multe supe de legume, care conțin elemente bazice.
- „Coenzima Q 10”
- Maria Treben recomandă următoarele elemente cu efect hipotensiv: ulei de măsline, usturoi, iaurt, ceai verde, lapte, legume cu păstăi.
- Spirulina – vezi la Iradiere.
- Bună respirație și sport.
- Macerat de usturoi: 350 g usturoi zdrobit se țin 10 zile în 100 g alcool. Se decantează usturoiul. Administrare: în prima zi se iau 1 picătură dimineața, 2 picături la prânz, 3 picături seara. Începând de a doua zi, se crește zilnic cu câte 1 picătură, până la 15 picături. Astfel, a doua zi vom avea: 2 picături dimineața, 3 picături la prânz, 4 picături seara. Apoi, se scade progresiv până în ziua a 10-a. Se ajunge dimineața la o picătură, ca în prima zi. A 11-a zi se iau 20 picături/zi, până se termină întreaga cantitate de alcool. Picăturile se iau în 50 ml lapte sau apă îndulcită, cu 15-20 min. înainte de masă. Are efect 3-5 ani. Variantă: se iau, de 3 ori/zi, câte 15 picături de suc de usturoi într-un păhărel de apă sau în mâncare.
- Se bea ceai de: păducel (infuzii, decoct, macerat, tinctură, esență din fructe, flori sau frunze. Are acțiune cardiotonică, coronarodilatatoare și hipotensivă), isop (scade presiunea sanguină datorită dilatației arteriale – infuzie din 1 lingură/cană, 2 căni/zi), mesteacăn, odolean, porumbar, sulfina (infuzie din 1 lingură/cană, 2 căni/zi), talpa-gâștei (infuzie din 3 linguri/cană, 3 linguri/zi), pătlagină, pir, traista-ciobanului (normalizarea tensiunii), troscot, vâsc (hipotensiv contraindicat bolnavilor cu leziuni

cardiace – macerat la rece cu 2 lingurițe frunze/1/2 l apă, 8 h – se bea în cursul unei zile – cură de 10 zile), talpa-gâștei (infuzia scade tensiunea, prin reglarea ritmului cardiac și a presiunii sanguine, este sedativă), flori de porumb, frunze de coacăz negru (5 g/250 ml apă), măceșe, arnică, frag, fumăriță, plop negru, rostopască, salvie, tei argintiu.

- Rozmarinul este recomandat datorită uleiului volatil care ameliorează circulația și reglează ritmul cardiac. Macerat 12 ore din : 3 lingurițe vâsc, o linguriță rozmarin și o cană de apă rece. Se bea 2 căni/zi, dimineața și seara, timp de o lună.
- Orezul nedecorticat este hipotensor.
- Sirop de coacăz negru.
- 3 zile/săptămână mâncați 1 1/2 kg pere la 24 h. Mâncați în rest ușor, fără carne.
- Suc de legume cu predominanța morcovului care se combină cu : țelină, spanac, sfeclă, castravete.
- 1 pahar suc de sfeclă, 1/3 pahar miere, 1 pahar apă fiartă și răcită. Se bea zilnic câte 1/2 pahar, după masa de dimineață și de seară. Cura durează 1 lună.
- 2-3 pahare/zi suc de păstârnac (conține mult potasiu).
- Apiterapie : oțet de mere cu miere, lăptișor de matcă, polen, tinctură de propolis 30%.
- Băi cu frunze de mentă – infuzie din 300-500 g mentă în 5 l apă. Se pune în apa de baie la temperatura de 37°C. Durata băii : 20 min. Se face zilnic, timp de 1 lună.
- Se pune pe fundul unui pahar de apă 1 lingură mălai. Se toarnă peste el apă fiartă, până la umplerea paharului și se lasă o noapte. Dimineața se bea această apă pe stomacul gol, având grijă să nu se tulbure mălaiul depus.
- Perieri uscate cu o perie de păr, de jos în sus, de la membrele inferioare, la cele superioare, apoi spatele, pornind de la ceafă, umeri, coloană ; toracele se perie lateral, de-a lungul coastelor, din spate spre față. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la perierea feței anterioare a trunchiului. La nivelul abdomenului se fac perieri circulare. Să se execute zilnic.
- Concedii respectate, să se facă sport, plimbări de 5 km zilnic.
- Combaterea obezității, puțină sare, regim alimentar.
- Cură de must, hrean. Se începe cu 0,5 l must zilnic, în 3 reprize, cu 1 oră înainte de masă, apoi se crește progresiv până la 2 l zilnic, cantitate care se menține 2-3 zile fără a se mai mânca altceva. Se ia în fiecare dimineață 1 lingură de hrean ras cu miere, timp de 1 lună, cu pauză 2 luni.
- Este recomandat uleiul de pește bogat în acizi grași Omega 3. Acești acizi sunt prelucrați de organism și transformați în *eicosanoizi*, substanțe extrem de active, care reduc concentrația grăsimilor din sânge (trigliceridele), fluidizându-l, dilatând vasele de sânge și prevenind astfel afecțiunile vasculare și biliare.

- Suplimentul nutritiv *Bio-Marin Plus* (firma Wallmark) conține ulei de pește concentrat, acid folic și vitamina B₁₂. Acesta scade tensiunea arterială și protejează sistemul cardiovascular. De asemenea, poate scădea nivelul trigliceridelor din sânge, având și efect anticoagulant și antiinflamator asupra celulelor și țesuturilor.
- Pe rinichi, se aplică noaptea un săculeț cu pedicuță uscată (100-300 g).
- „Cardiovasc” conține păducel, usturoi, extract și frunze de Ginkgo biloba, lecitină din soia. Este recomandat în hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipercolesterolemie, insuficiență circulatorie periferică, sindrom Raynaud. „Usturoi&Crataegus” conține: usturoi, păducel, lecitină de soia. Ajută în hipertensiune arterială esențială, cardiopatie ischemică, ateroscleroză, hipercolesterolemie. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Faceți meditație 15-20 min./zi.
- Masarea zonelor reflexe: uretere – rinichi – vezică urinară, cap (trunchi cerebral).
- În cazurile de apoplexie datorată hipertensiunii se recomandă: salvie, vâsc, bitter suedez.
- Alte plante hipotensoare: arnică, coacăz negru, frag, fumăriță, isop, măceș, ceapă, păducel, plop negru, rostopască, salvie, sulfină, tei argintiu, usturoi (din revista *Medicina naturistă*, nr. 54/august 1998).

Hipotensiune – *Presiunea sângelui scade sub 100 mm Hg (maxima) și sub 65 mm Hg (minima).*

Cauze pot fi: intoxicații, denutriție, slăbire, afecțiuni endocrine, ale inimii, boli de nervi, hemoragii etc.

Simptome: oboseală permanentă, dispnee, palpitații la puțin efort fizic, nervozitate, văjâieli, amețeli, dureri de cap, eclipse vizuale etc. Bolnavii suferă de frig, extremitățile picioarelor fiind reci, uneori cianotice. În poziția culcat, aceste simptome se reduc.

Faceți orice care stimulează metabolismul: multă mișcare, multe lichide între orele 15-19, corectarea poziției coloanei verticale, evitarea alimentelor grele.

Vedeți să nu fie o dislocare a vertebrei 5 toracice (*Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe).

Este necesar Mn.

- Se consumă preponderent următoarele *alimente medicament*: orz, varză, țelină, morcov, ceapă, păpădie, polen, moare de varză.
- Infuzie de rozmarin 5%, 1-2 căni/zi; tinctură 10% în alcool 70° – 20-40 picături/zi, timp de o lună.
- Infuzie din: 30 g vâsc, 30 g talpa-gâștei, 30 g usturoi și 10 g rozmarin. Se infuzează 2 lingurițe de amestec la o cană de apă. Se beau 2 căni/zi, dimineața și seara, timp de o lună. Se îndulcește cu miere.
- Lăptișor de matcă – 10-20 mg de 3 ori/zi timp de 10-20 zile.

- Vâsc – 3 căni ceai/zi timp de 3 săptămâni. Se continuă tot anul cu 1 cană de ceai dimineața. Se pune 1 linguriță de vâsc la macerat într-o cană cu apă rece. Se ține toată noaptea. Dimineața se încălzește ușor, se strecoară. Vâscul are și proprietăți anticancerigene.
- Gimnastică medicală, sub formă de exerciții respiratorii și de înviorare.
- Masarea zonelor reflexe: uretere – rinichi – vezică urinară, cap (trunchi cerebral), punctul de echilibru.
- Se bea suc de legume cu predominanța morcovului. Se mai poate face suc de morcov + sfeclă + cartof.
- Pentru combinația: morcov + sfeclă + spanac, vezi „Arterite, flebite”. Țelina bogată în natriu menține fluiditatea sângelui. Combinația morcov + sfeclă + castravete elimină calciul anorganic. Castravetele cu suc de sfeclă reglează presiunea sângelui.

Infecții – sunt produse de pătrunderea microbilor, bacteriilor, ciupercilor, rickettsiilor, virusilor. De aici denumirea de infecție bacteriană, micotică, rickettsiană, virală în organism. Când aceștia sunt foarte puternici, pot produce îmbolnăvirea organismului. Trebuie întărit sistemul imunitar și se folosesc produse antiinfecțioase. Analizele de laborator vor arăta un număr crescut de leucocite (globule albe) – normal fiind, la adulți, 4000-8000/1 mm³. Peste 20000/mm³ se întâlnesc în boli ale sângelui, iar sub 3000/mm³ în unele infecții cu virusuri, anemii, boli ale măduvei osoase sau ganglionilor care produc leucocitele.

Sunt necesare următoarele vitamine și săruri minerale: A, C, Cu + C, S, Au, Cu + Au + Ag.

- Se consumă următoarele *alimente medicament*: morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină, sfeclă roșie, cartof, tomate, spanac, lobodă, andive, cicoare, fasole, vinete, anghinare, pere, gutui, cireșe, vișine, alune, castane, lămâi.
- Ceai: dud (antiscorbutic, vitamina C), afin, albăstrele, busuioc, ciuboțica-cucului, coada-calului, coada-șoricelului, nalbă, nuc, plămânărică, plop negru, porumbar, scai-vânat, ienupăr, levănțică, mușetel, soc, sulfina, traista-ciobanului, trei-frați-pătați, zmeur.
- Masarea zonelor reflexe ale suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică biliară, paratiroide, puncte limfatice (vezi „Anexele” – vol. I).

Streptococ betahemolitic:

Macerat din 1 lingură nalbă de grădină sau cașul popii la 1 cană apă, 8 ore, apoi se încălzește ușor (37°C). Se bea pe parcursul zilei, cât mai des.

Se beau 3 pahare/zi cu apă în care s-au pus 1 lingură miere și 1 lingură oțet de mere.

Intoxicații, toxicitate, otrăviri, deranjament stomacal – Îmbolnăvirea organismului din cauza unor produse toxice de natură chimică

(acizi, baze, săruri, alcooli, fenoli, alcaloizi din plante), veninuri (de la animale) sau bacteriene.

Se vor lua substanțe care le neutralizează (antidot), dar nu repetat și în doze mici, ca să nu se obișnuiască organismul. La acestea se va asocia regimul alimentar. Pentru curățarea tubului digestiv trebuie să se consume alimente bogate în fibre, precum cerealele integrale. Uleiul de măsline presat la rece ajută prin efectul ușor laxativ, varza crudă sau acră (moare de varză) purifică sângele, iar semințele oleaginoase dau energie. Plantele depurative (trei-frați-pătați, soc, urzici etc.) sub diferite forme (ceaiuri, tincturi, pulberi etc.) se vor lua cu cel puțin 30 min. înainte de masă, iar cu 10-15 min. înainte de masă, pe perioade de cură mai lungi decât pentru cele depurative, se vor lua plante amare (pelin, rostopască, țintaură, bitter suedez), care ajută și pe cei cu afecțiuni biliare, hepatice, digestive – constipație etc. Persoanele foarte surmenate, care au probleme psihice sau sunt gravide, lăuze trebuie să evite folosirea plantelor amare – mai ales a pelinului (interzis celor cu gastrită hiperacidă acută). Cura de dezintoxicare se face în funcție de gravitate, de la 2 săptămâni la o lună.

Sunt necesare următoarele vitamine și săruri minerale: C, I, Mn.

Fiind o supraaciditate în corp, se recomandă următoarele sucuri: spanac, morcov, mere, sfeclă, castraveți, pătrunjel. Morcovul trebuie să predomine (circa 300 g suc de morcov).

În caz de boală sunt necesare trei perioade de 14 zile, cu ceai de urzici.

În caz că sunteți sănătoși, sunt suficiente două perioade de 14 zile de cură de urzici.

Cura este bine să se facă atunci când luna descrește, între orele 15-19.

Faceți pauze la apariția lunii noi, timp de 14 zile. Repetați cura după următoarea lună plină. Următoarea e bine să fie adunate când luna descrește. Dacă luna este în semn de pământ (Fecioară, Taur, Capricorn) adunați și uscați frunzele pentru iarnă.

Ceaiul este bine să se bea și după mese copioase.

(Sfaturi luate din *Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe)

- Se consumă următoarele *alimente medicament*: anghinare, castraveți, drojdie, fasole verde, nucă (depurativă), pătrunjel (depurativ pentru sânge, tub digestiv, căi urinare), păstârnac, roșie, prună, strugure, zmeură, polen, cătină (mai ales în alcoolism și tabagism).
- Ceai de: trei-frați-pătați (cele mai complete efecte în unele boli de piele – alergice, ale aparatului respirator – astm, bronșită, locomotor – reumatism, etc.), anghinare (depurativ sanguin și antitoxic), rostopască, cicoare (depurativ – 1 cană/zi), dud, gălbenele, izmă, mesteacăn, osul-iepurelui, păpădie, porumbar, săpunariță, schinel, soc, urzică (4 căni/zi), salvie (ajută rinichii și ficatul), chimen, fenicul, anason, semințe de mărar, dezinfectante ca: coada-șoricelului, coada-calului etc. La ceaiul de frunze de mesteacăn se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu, care va tăia efectul acid al ceaiului.

- Stejar : intoxicații cu alcaloizi, săruri metalice toxice, Pb, Cu, Sn.
- Se fac băi cu sare 1 kg/cadă, 15 min.
- Masarea zonelor reflexe stomac – duoden și ale punctelor limfatice (vezi anexa).
- Ceai depurativ de primăvară : 50 g ciuboțica-cucului, 50 g mlădițe de soc, 15 g frunze de urzici, 15 g rădăcini de pădăie.
- Decoct 5 minute cu 10-20 boabe de ienupăr/1 l apă. Se bea pe parcursul zilei. Ienupărul este un depurativ puternic, favorizând eliminarea toxinelor din organism prin diureză și transpirație.

O cură completă se face cu 213 boabe de ienupăr. În afecțiuni renale inflamatorii cura este contraindicată. În prima zi se mestecă 4 boabe de ienupăr, a doua zi 5 boabe ș.a.m.d. până în a treisprezecea zi, apoi se scade câte un bob/zi până se ajunge iarăși la 4 boabe. Înainte de înghițire, boabele se mestecă bine. Cura este indicată în obezitate, mastoză chistică, gută, litiază urinară, reumatism, dereglări hormonale, afecțiuni hepatice și biliare, afecțiuni circulatorii, astm bronșic, viroză respiratorie (revista *Formula AS* nr. 406).

Se poate folosi și sub formă de tinctură de ienupăr – de 3 ori/zi câte 1 linguriță tinctură diluată cu apă.

- Tratatment cu argilă.
În primele zile, urina și scaunul devin puternic mirositoare, semn că a început dezintoxicarea.
- Tinctura de fructe de soc (1 lingură pe stomacul gol, de 2-4 ori/zi, minim 2 săptămâni), care este laxativă, asociată cu anghinare (1 linguriță pulbere, pe stomacul gol, de 4 ori/zi) și ceai de trei-frați-pătați (1 l/zi, macerat – 4 lingurițe la 1/2 l apă), amestecat cu infuzie (1/2 l apă) din aceeași plantă, ajută și în bolile de piele cum ar fi psoriazisul. Produsul „Detoxifiant” al firmei Dacia-plant din Sebeș-Alba conține anghinare, fructe de soc și trei-frați-pătați. Fructele de soc sunt depurative, extrem de puternice și complexe prin acțiunea în deblocarea tranzitului intestinal, diureză și transpirație. Ajută și persoanele care vor să slăbească.
- Produsul „Liv 52”, supliment nutritiv hepatoprotector și detoxifiant (vezi la „Ficat”) și „Herbolax”, laxativ vegetal care ajută detoxifierea (vezi „Constipația”).
- „Denoxinal”, produs de firma Walmark. Conține extracte din plante care ajută vezica biliară, ficatul și rinichii, pectine (fibre) care normalizează colesterolul și glucoza din sânge și ajută tractul digestiv. Acestea sunt : extract de ginkgo biloba, brusture, crușin, pădăie, trifoi roșu, armurariu, Chlorella (o algă marină care împreună cu usturoiul îndepărtează metalele grele), usturoi.
- „Sunătoare & Ginseng” ajută în dezintoxicare, dealcoolizare, afecțiuni gastrice și hepatobiliare, stări depresive. Este produs de laboratoarele Medica din România.

Mononucleoza infecțioasă – este produsă de un virus (Epstein-Bahr).
Se manifestă prin febră, angină, limfadenită, leucocitoză în care

predomină leucocitele mononucleare (limfocite, monocite). Evoluția este benignă. În țările calde, virusul are evoluție malignă.

- Dr. Elena Vintilă din București s-a vindecat astfel, în 3 săptămâni de stat la aer curat, la munte :
 - a băut zilnic 3500 ml lapte nefiert de la o capră bălțată ;
 - a mâncat 2 străchini/zi cu urzici cu leuștean mult și usturoi, preparate în oală de pământ. Le consuma cu mămligă.
 - lapte prins și un ou moale pe zi ;
 - cireșe sălbatice.

Urzicile spală sângele, iar cireșele îl întăresc. Laptele de capră vindecă chiar și cancerul.

SIDA – *Timusul se atrofiază – celulele T fac confuzie între celulele de apărare și celulele dușmane, ducând la autodistrugere. Hormonii de creștere necesari unei bune funcționări a timusului prezintă, treptat, un nivel scăzut, fiind astfel afectat sistemul imunitar.*

- Produsul „Ginseng Siberian” (vezi vol. I, „Imunitate”) împiedică virusul să distrugă limfocitele.
- Produsul „Imunomod”, obținut dintr-o plantă, de către dr. Elena Ionașcu din Craiova.

Acest produs dă rezultat și în alte boli : schizofrenii, infecții pulmonare, encefalite, ciroze, hepatite, boli renale, psoriazis, lupus, poliartrită reumatoidă, cardiopatie ischemică etc. Nu are toxicitate, nu este alergic, întărește sistemul imunitar.

- „Coenzima Q 10”.
- Prin suplimentarea alimentației cu aminoacizi, vitamine și oligoelemente, se stimulează eliberarea hormonilor de creștere, ajungându-se la niveluri normale.
- Produsul natural „Hercules” (S.C. Natura Medica, București).
- Cimbru – îmbunătățește digestia și omoară bacteriile din intestin.
- Sunt necesare vitamina C, complexul B.
- În revista *Formula AS* nr. 351 din 1 martie 1999, o cititoare dă o rețetă de vindecare : timp de 6 săptămâni, a luat dimineața, pe stomacul gol, o linguriță de petrol distilat (nu cogenil). În această perioadă nu a consumat cafea, băuturi alcoolice și nu a fumat. După ce a făcut din nou testul, a constatat că nu mai era bolnavă.
- Argila – detoxifiantă, curăță sângele, conține tot tabelul lui Mendeleev în ceea ce privește mineralele, fiind suport de bază în funcția imună.
- Băile FVS (Laboratorul Favisan, Lugoj) sunt băi care îmbunătățesc circulația capilarelor – celulele vor fi aprovizionate cu O₂, țesuturile vor fi irigate și hrănite, ducând la stimularea și înmulțirea limfocitelor T, importante în creșterea funcției imune.
- Aloe – curăță intestinul de ciuperci și reface flora intestinală, unde se găsesc 80% din celulele imunocompetente.

- Orz verde conservat în miere – tije de orz de 20-30 cm se spală bine, se dau prin mașina de tocat și se pun cantități egale de produs (suc + masa tocată) și de miere. Conține: superoxid dismutază (SOD), care este una dintre cele mai importante enzime antioxidante de care organismul are nevoie pentru a nu se îmbolnăvi și a nu îmbătrâni.
- Acizi grași esențiali (polinesaturați): uleiuri vegetale presate la rece 1-2 linguri/zi (nefierte).
- Iaurt de casă, lapte bătut – creează mediul prielnic pentru bacteriile prietene ale florei intestinale;
- 2-3 căței usturoi zilnic – conțin Si mineral plastic, cu rol de toxifiere și rol antiparazitar.
- Exerciții fizice.
- Evitarea stresului.
- Produsul firmei Calivita Internațional este un sirop din planta Marinde citrifolia, originală din Asia. Substanța activă extrasă din fructul plantei se numește Xeronina. Ajută la întărirea imunității.

Tabagism – Este o intoxicație acută cu nicotină datorată excesului de fumat. Țigara exercită o acțiune nocivă asupra organismului prin: CO, cresoli, piridine, nicotine. Intoxicația afectează în primul rând celulele nervoase din creier apoi laringele, respirația, digestia (dispepsii, diaree, constipație), ochii (scotom-orbire), sistemul nervos (cefalee, uitare, tremurături), sistemul cardiovascular (angine, sistole, arterioscleroză). În urma utilizării prelungite și abuzive de tutun, apare toxicitatea, care se manifestă prin: cefalee, amețeli, scăderea pozei de mâncare, spasme musculare și vasculare, laringite, astm, angină pectorală, arterită obliterantă. Cancerul bronhopulmonar este mai frecvent la fumători decât la nefumători.

Fumul de țigară are rol în declanșarea multor afecțiuni, iar substanțele chimice din fumul de țigară au influență dăunătoare asupra acțiunii medicamentelor în organism. Apare o reducere sau o deviere a acțiunii medicamentelor prin influența fumului de țigară. Poate să producă o inhibiție metabolică, o tulburare a repartiției medicamentelor în diferite sectoare ale organismului; alterarea unor funcții organice sau alterarea comportamentului psihofarmacologic. Compușii din fumul de țigară (în special nicotina și acidul cianhidric) preferă foarte mult celula hepatică, alterându-i fracțiunea microsomală. Se vor produce alterări în reacțiile de oxidare, hidrooxidare, implicate în metabolismul parțial al medicamentelor. Astfel, vitamina C atinge la fumători concentrații mai scăzute datorită reducerii absorbției și intensificării metabolismului său. Fenacetina are o concentrație sanguină de trei ori mai mică la fumători decât la nefumători. Eufilina își scade timpul de îmbunătățire la jumătate, impunând administrări mai frecvente. Eurosemida, folosită de către cei cu insuficiență cardiacă, își reduce acțiunea prin eliminarea prin urină

datorită nicotinei. Propanololul poate determina efecte paradoxale la fumători. Consumatorii de alcool și tutun prind greu anestezia. Deci fumatul poate duce la agravarea bolilor care impun luarea drogurilor (medicamentelor) amintite.

Nicotina este un alcaloid toxic sub formă de lichid incolor sau slab gălbui care se află în cantități mari în frunzele de tutun (*Nicotiana tabacum*) și speciile de coada-calului (*Equisetum*). În doze mici este un excitant al gangliilor vegetativi și al sistemului nervos central. În doze mari este un toxic puternic care paralizează musculatura striată, ganglionii vegetativi precum și părți ale sistemului nervos central.

Grave pot fi afecțiunile pulmonare, care în 50% din cazuri pot duce la cancer pulmonar.

- Firma „Evicom” din Cluj are un produs antitabagic eficient.
 - Frunze uscate de arnică, fumate, ajută la dezvățarea de fumat.
 - Fumatul distruge depozitele de seleniu, deci este bine să se administreze nutrienți pe bază de seleniu.
 - „Smokerade” este un produs natural american (care se obține prin distribuitori). Ajută la eliminarea monoxidului de carbon și cadmiului (cu acțiune cancerigenă).
 - „Antitabac Plant”, produs de firma Plantextract Cluj, conține *Caladium seguinum* care tratează simptomatologia dată de tutun (slăbiciune, tuse, pierdere de memorie, amețeli, migrene, tulburări oculare și digestive) și planta cârmâz, care provoacă dezgust de tutun.
 - Frunze de crețșor (vindeceaua) + podbal + izmă sau frunze uscate de podbal + vinariță + castan sălbatic + izmă, fumate, ajută la dezvățarea de fumat.
 - Izmă + sânziene de pădure (vinariță) + podbal, lăsate o noapte în apă îndulcită cu miere, apoi uscate la aer, tocate. Se fac țigări care, fumate, duc la combaterea tabagismului.
 - Frunze uscate de salvie – se fac țigări.
 - 60-150 g suc de cresson proaspăt/zi în apă sau supă rece – este antidotul nicotinei.
 - Pentru combaterea fumatului, se mestecă lent rădăcină crudă uscată de obligeană. După mestecat, se scuipă.
 - Suc de podbal 2-3 lingurițe/zi în tusea cronică.
- Piciorul fumătorului sau boala Burger* (de la fumat): se face baie la picioare cu urzici proaspete.

Produsul „Pygnogenol” – extract din scoarță de pin maritim, produs de Biofarm în colaborare cu Horphag Research Ltd. – Elveția protejează fumătorii, previne cancerul, bolile coronariene și cerebrovasculare prin funcția antioxidantă.

În numărul 385 din 25 oct./99, *Formula AS* prezintă o rețetă „Antitabac AS” concepută de dr. Ladislau Ludovic Elthes din Oradea, care are următoarele plante componente: salcia, menta, ovăzul, roinița, stejarul, pedicuța,

pelinul. Compoziția anihilează verigile principale ale stării de abstenență și are darul de a preveni orice neajuns pentru a nu produce efecte secundare pe parcursul curei. Pentru detalii, vezi revista.

Mod de preparare – din plante macerate.

Extract 1: macerat din 40 g făină de ovăz în 100 ml apă, 12 h în vas acoperit. Se amestecă de 2-3 ori. Se strecoară prin tifon pus în două.

Extract 2: se amestecă următoarele plante mărunțite: 200 g frunze de roiniță, 50 g frunze de mentă, 25 g pelin (fără rădăcină), 50 g pedicuță (părți aeriene), 120 g coajă de stejar (să aibă cel puțin 2-3 mm).

Se ia o linguriță coajă de salcie, se pune în 650 ml apă; se încălzește și de când dă în clocot se fierbe 15 min. După fierbere, lichidul pierdut se completează cu apă fiartă ca să avem iar 650 ml. Se pun în fiertură 4-5 lingurițe din amestecul de plante. Se lasă vasul acoperit 20-25 min. și se mai amestecă de 2-3 ori. Se strecoară.

Extractul 1 se amestecă cu extractul 2.

Administrare: Cantitatea de 600-650 ml se va lua în 3 prize, adică de 3 ori câte 200 ml, prima doză dimineața, cu 1/2 h înainte de masă, a doua doză cu 1/2 h înainte de masa de prânz; a treia doză la jumătatea timpului dintre masa de prânz și seară sau cu 1/2 h înainte de masa de seară. Durata tratamentului este de 7-21 zile. Cura se poate repeta după o lună.

Vase de sânge

Afecțiuni vasculare – *Au loc atunci când circulația sângelui prin vasele de sânge devine dificilă sau este blocată. Țesuturile respective vor fi lipsite de O₂ și substanțe nutritive, neputând îndepărta toxinele. Apar dureri cauzate de modificările structurale ale țesuturilor bolnave.*

Pe lângă răniri externe ale arterelor, calibrul arterei se poate micșora din cauza arterosclerozei sau a unui deficit de sânge.

Aspectul pielii în regiunea bolnavă își schimbă culoarea de la palid la roșu intens. Poate deveni lucioasă, puțin elastică, uscată. Părul poate să cadă. Unghiile devin fragile și se deformează. În stadii avansate apar ulceratii, cangrene.

Se va ține regim alimentar.

Nu se va sta mult timp în picioare. Dacă se stă pe scaun, se va folosi un suport pentru ridicarea picioarelor.

Se va face gimnastică medicală.

Încălțăminte va fi comodă, călduroasă și impermeabilă.

Nu se folosesc jartiere care să jeneze circulația sângelui.

Căldură la picioare.

Apa cu care se face baie nu trebuie să fie rece sau fierbinte.

Nu se va sta în mediu cu fum.

În această categorie intră o serie de afecțiuni precum: tromboflebita, varicele, arterioscleroza, ateroscleroza, care vor fi descrise mai jos.

- Pentru îmbunătățirea circulației venoase și arteriale, artroză, reumatism în general, edeme, pe pielea fără răni sau zgârieturi se fac aplicații locale cu tinctură de spânz (la 1 cm rădăcină de spânz, 6 cm alcool de 60°, macerat 30 zile la întuneric, în sticlă de culoare închisă). Tinctura se folosește doar extern, deoarece este toxică.
- Unguente românești : „Variterp” și „Stimuvén”, care ameliorează circulația sanguină.
- Ceai cu : frunze de salvie, vâsc, măceș (conțin vitamina P, care contribuie la menținerea permeabilității și fragilității vaselor capilare, normalizând circulația sângelui la acest nivel), sulfină (dilată vasele periferice, mărește permeabilitatea și înlătură vasoconstricția), păpădie (normalizarea circulației sângelui).
- În hipotensiune, arterită sau alte afecțiuni vasculare se beau 200 ml decoct de urzică, dimineața, înainte de micul dejun. Pentru prepararea decoctului, vezi recomandarea de la „Cancer”.
- „Taga Man”, produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conține Gingko biloba și polen.
- „Apa vie”, săracă în deuteriu, reduce colesterolul. Pentru detalii, vezi la „Cancer”.
- Să se facă cure cu un amestec în părți egale de pulbere de cătină, polen și miere. Se ia câte 1 linguriță de 4 ori/zi.

Arterioscleroză – *Rigiditatea pereților vasculari, consecință a vârstei, a exceselor de grăsimi, bolilor infecțioase, a sedentarismului etc. Este asociată de multe ori cu ateroscleroza.*

În flora țării nu prea s-au găsit plante specifice, dar există plante ajutătoare. Vitamine și săruri minerale necesare : vitaminele C, E, F (cu B₆, A) ; I, Si, S.

- Se consumă următoarele *alimente medicament* : anghinare, grâu, morcovi, varză, cireșe, drojdie, nucă, praz, măr, prună, secară, roșie, floarea-soarelui, usturoi, polen, măceșe, coacăze, citrice, afine, căpsune etc.
- Ceai : vâsc (antihipertensiv), păducel, traista-ciobanului + coada-calului, anghinare, mesteacăn (favorizează eliminarea colesterolului), păpădie (frunze), pătlagină, măceșe, cătină, fructe și frunze de coacăz, păducel.
- Conf. dr. Mihăescu Grigore, în cartea *Fructele în alimentație, bioterapie și cosmetică*, recomandă macerat de usturoi cu lămâie (1 căpățână usturoi pisată, o lămâie, 1 l apă clocotită. Se macerează 2 zile.). Se consumă câte 1 linguriță de 3 ori/zi, mult timp.
- Oțet de mere cu miere – 2 lingurițe/100 ml apă, de 3 ori/zi.
- Se va bea suc de mere și de legume în care predomină morcovul, țelina, spanacul, sfecla, lăptuca.

Arterite, flebite – *Inflamații ale arterelor (arterite) și venelor (flebite). Se pot complica cu tromboflebita (coagulare sânge la nivelul porțiunii*

inflamate). Apar în timpul unor infecții sau în tulburări ale circulației venoase (varice). Pacientul va sta în repaus. Se vor da produse antiinfecțioase și anticoagulante. Se pot complica cu septicemie sau embolie. Apar mai ales la bărbații tineri. La mers apare senzația de greutate la gleznă sau pulpă. Durerea vie cedează la repaus și reappare la mers. Cu vremea, apar ulceratii, pielea devine uscată, mușchii gambelor se atrofiază.

- I. Dietoterapie: *alimente permise*: pâine integrală, pește, ulei presat la rece, fructe, legume, cereale, cereale, brânză de vaci dulce.
Alimente medicament: iaurt de casă (10 linguri/zi – 2 săptămâni), usturoi crud (2-3 căței/zi), suc de ceapă (10-30 picături/ zi, 30 zile, de mai multe ori/an), suc de legume (1-2 zile/săptămână).
Alimente interzise: pâine albă, produse de patiserie, dulciuri, fasole, linte, mazăre, ceai, cafea, alcool, sare în exces.

- II. Tinctură de plop negru (se umple o sticlă cu plantă, se toarnă rachiu de fructe de 30-40° și se lasă la temp. de 20°C minim 14 zile. Se scutură des. Se strecoară și se face a doua extracție cu alcool). Se iau 30 picături, de 3 ori/zi, diluate în ceai. Tinctura se mai poate prepara și astfel: se umple un sfert dintr-un borcan cu pulbere din muguri uscați de plop, se toarnă până se umple cu alcool alimentar de 90° și se amestecă. Se astupă borcanul cu capac și se lasă la macerat minim 10 zile. Apoi se filtrează și se păstrează în sticlute la răcoare și întuneric. Se iau max. 60 pic. cu miere sau pâine uscată, de 3-4 ori/zi, pe stomacul gol.

Vitamine și săruri minerale necesare: C, P, E, S, Mn-Co.

În spasme și blocaje vasculare: Co.

Flebita este provocată de prezența unui blocaj pe traiectul venos. Și femeile însărcinate pot fi atinse de această afecțiune. Apar edeme, uneori prurit și senzație de arsură.

Se poate face acupunctură.

- Să se evite fumatul, care are rol determinant în apariția arteritelor, frigul, umezeala, căldura excesivă, infecțiile, emoțiile.
- Regim alimentar cu fructe proaspete: afine, fragi, cășune, lămâi, mere etc.
- Infuzie de: măceș, cătină albă (vitaminele C, B₁, B₂ – 3 căni/zi), păpădie (și tinctură 10 picături de 3 ori/zi), coacăz negru, sulfină (determină dilatarea vaselor periferice, duce la creșterea permeabilității, înlătură vasoconstricția) – 2 căni/zi.
- Infuzie de salvie – 1 linguriță/100 ml apă, ce se bea în cursul unei zile.
- Decoct din 2 lingurițe de frunze de ghimpe/cană; evită tromburile.
- Macerat din vâsc.
- Comprese cu terci de podbal.
- Oțet de mere – 2 lingurițe oțet la 100 ml apă. Se bea de 2 ori/zi, înaintea sau în timpul meselor.
- Băi cu rozmarin la 35°C, 20 min. Se fac 20 băi; băi cu cașul-popii, alifie de gălbenele.

- Cură de drojdie de bere în suc de fructe sau lapte (4 linguri praf de drojdie/ 1 l suc).
- Pentru tromboflebită există „Stimuven”, produs de firma Exhelios – Timișoara. Pe timpul nopții se pun comprese cu frunze de varză zdrobite cu sticla, ziua se bea ceai de gălbenele și coada-calului și câte un pahar de zeamă de varză crudă, timp de 1 lună.
- Masaj membre inferioare.
- Gimnastică medicală vasculară Burger. Pentru detalii, vezi cartea *Bioterapia*, de dr. V. Geiculescu; mers pe jos 1 h.
- Se bea suc de morcov, țelină, spanac, pătrunjel, sfeclă, castravete. Se fac diferite combinații în care predomină morcovul. Întâi se combină: morcov + sfeclă + spanac. Sfecla conține 50% Na față de 50% Ca, menținând solubilitatea Ca, mai ales dacă în vene este acumulat calciu anorganic care duce la varice.

Morcovul și spanacul ajută la eliminarea din tractul digestiv a reziduurilor, astfel eliminând toxinele.

Apoi se bea suc de morcov + țelină + spanac. Țelina care ajută din nou la eliminarea calciului anorganic, țelina conținând natriu care ține calciul în suspensii și menține fluiditatea sângelui. Sucul de morcov și spanac hrănește mușchii intestinului, ajutând la eliminarea toxinelor.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Cărarea munților” – V57, care se află pe fața posterioară a gambei, la mijlocul ei, în vârful V-ului format de mușchii posteriori ai gambei – dispersie. Pentru prevenirea crampelor și a oboselii membrelor inferioare:
„Răscrucea Iang” – VB35, care se află pe fața exterioară a gambei, la mijlocul distanței dintre glezna externă și articulația genunchiului, prin tonifiere, adică masaj în sensul înșurubării.

- Aplicarea de sticle de apă caldă sau pernă electrică.

Ateroscleroză – Despre colesterol – *Depuneri de ateroame pe pereții vaselor din rinichi, creier, inimă. Este asociată, de obicei, cu arterioscleroza. Sunt necesare vitaminele C, E, D, B₆.*

Ateroamele sunt o masă moale, gălbuie și sfărâmicioasă conținând resturi de țesuturi distruse, lipide cu colesterol. Ele devin apoi dure, scleroase prin calcificare, de aici apărând denumirea de ateroscleroză. Fibrele elastice ale pereților arteriali se distrug și se vor înlocui cu fibre conjunctive colagene – ceea ce duce la scleroză. Între fibre se depun colesterol și calciu.

Se instalează în arterele coronare, cerebrale, renale, periferice.

La producerea ei contribuie mulți factori:

- colesterolul (normal 1,2-2,6 g/l, în funcție de sex și vârstă);

- alimentația nerațională, bogată în grăsimi și dulciuri ;
- suprasolicitarea psihică, ce poate duce la surmenaj ;
- legat de hormoni, femeile, în perioada funcționării ovarelor cu secreție de foliculină, au colesterolul mai scăzut față de bărbați, chiar dacă ar consuma aceleași alimente ;
- factorul genetic contribuie la sinteza crescută de colesterol ;
- vârsta de instalare : 40-50 de ani ;
- în caz de dereglare, sistemul nervos contribuie, producând tulburare vasomotorie cu angiospasmie sau acționând asupra metabolismului. Tratamentul se va face cu produse antispasmodice, antihipertensive și care să micșoreze infiltrația cu colesterol a pereților vasculari. Se interzice fumatul.

Alți factori care contribuie :

- infecții (reumatismul) ;
- tabagismul ;
- alcoolismul.

Colesterolul este un hidrat de carbon, de culoare galben-deschis, gras. Este fabricat de ficat și este prezent în sânge, ajutând la lubrifierea pereților arteriali, pentru ca aceștia să nu se erodeze de la sânge.

La o analiză medicală, valori ale colesterolului între 2,5 și 3 g/l sunt un semnal de alarmă. Valorile normale ale colesterolului sangvin : 1,2-2,6 g/l.

Colesterolul face parte din lipidele mai complexe (steroli). Colesterolul seamănă chimic cu vitamina D (este provitamina D). Colesterolul bun are rol în reglarea permeabilității membranelor celulare față de lichide. Are rol în buna funcționare a celulelor organismului. Funcția sa este de a servi ca materie primă pentru sinteza hormonilor sexuali, a sărurilor biliare și a membranelor celulare.

Când este în exces, duce la sclerozarea arterelor.

Un colesterol alterat, nenatural se produce când se alterează compoziția grăsimilor, mai ales prin încălzirea în prezența unor făinoase (cartofi prăjiți).

Se provoacă boli ca : arterioscleroza (întărirea sau îngustarea arterelor care-și pierde elasticitatea), arterita (depuneri grase pe pereții arteriali, care pot chiar să blocheze circulația sângelui), tromboze coronariene (formare de cheag de sânge în artere, care blochează fluxul de sânge către inimă), anevrismul (tumoare cauzată de dilatarea arterelor).

Excesul de colesterol din sânge se depune pe pereții arterelor contribuind la formarea aterosclerozei, trombozei arteriale și lipsei de irigare sanguină la extremități sau provoacă infarctul miocardic. La unele persoane, colesterolul se depune și sub piele, mai ales pe față (pete gălbui). Colesterolul crește cu vârsta până la 60 de ani, după care rămâne staționar.

Sunt păreri potrivit cărora nu atât colesterolul alimentar este dăunător, cât cel sintetizat de organism, care ar fi de 4-5 ori mai mare decât colesterolul provenit din alimente.

Colesterolul circulă în sânge cu lipoproteine LDL (cu densitate scăzută), care sunt nocive sau HDL (cu densitatea mare), cu acțiune preventivă față de

ateroscleroză. Colesterolul LDL lezează peretele interior al arterelor. Aceste leziuni sunt acoperite de organism cu celule și se formează plăcile atero-matoase, care în final duc la infarct, accidente vasculare, diabet.

Colesterolul provine din alimente de origine animală: ouă, unt, lapte, icre, creier, carne (în special organe), produse lactate. Organismul îl fabrică în ficat. Se evită stresul, oboseala, se renunță la fumat, se ține regim. Sunt necesare exerciții fizice și mersul pe jos. Dacă nu scade colesterolul prin aceste metode, probabil că este vorba de o sinteză crescută în organism și se va apela la medic.

Moleculele LDL transportă colesterolul spre țesuturi, pe când cele HDL îl transportă spre ficat, unde este metabolizat și apoi excretat. Este necesară creșterea concentrației HDL și reducerea colesterolului LDL. Se va impune o reducere a consumului de carne. Excepția o constituie peștii de apă dulce, ca: somnul, macroul și heringii, a căror grăsime, acidul gras omega 3, determină scăderea colesterolului și trigliceridelor din sânge. *Uleiul de semințe de in* preparat la rece are acțiune similară, fiind mai eficient în cazul femeilor în perioada postmenopauzică. Se ia o linguriță/zi (în salate). Uleiul de in conține acid linolenic, ulei omega 3 pe care organismul îl poate converti în una din substanțele din untura de pește. El mai conține lignanți, care pot reduce riscul cancerului la sân.

Peștele este mai eficient decât untura de pește în îmbunătățirea altor factori implicați în bolile cardiovasculare decât asupra lipidelor și lipoproteinelor. Peștele nu trebuie consumat în cantități prea mari.

Acizii grași necesari sunt dați și de nuci și semințe bogate în vitamina E, Zn, Mg, B₆.

Să se consume legume și fructe proaspete și fibroase.

În scăderea colesterolului sunt importante ovăzul, usturoiul, ceapa și pectinele – un tip de fibre din fructe.

Dr. Jorge D. Pamplona Roger dă următoarele valori de colesterol:

- untul are 250 mg colesterol/100g.
- mezelurile conțin 100 mg colesterol/100 g.

Nu trebuie depășită cantitatea de 300 mg colesterol/zi.

Pentru exces de colesterol: se iau vitaminele F cu B₆ și A (vezi și „Ateroscleroza”).

Se consumă: ulei presat la rece, păpădie, porumb, nucă (consumată zilnic, scade colesterolul cu 12%), floarea-soarelui (semințe). Sulful scade colesterolul. Se găsește în: usturoi, ceapă, ridichi, cartofi, migdale, polen, păpădie.

- Ceai de: anghinare, mestecăn, pătlagină, păpădie.
- exercițiile fizice. Sportivii au un grad scăzut de colesterol.

Recomandări:

- Se scade consumul de carne (în totalitate carnea de porc). Carnea slabă de vită conține de 3 ori mai multe grăsimi saturate decât carnea de pui.

Animalele sunt dotate cu un sistem special de protecție față de colesterol, care la om lipsește.

- Să nu se consume mai mult de 3 gălbenușuri/săptămână.
 - Să se folosească produse lactate degresate. Un pahar de lapte integral conține aceeași cantitate de colesterol ca și 100 g de friptură.
 - Se reduc dulciurile.
 - Se consumă fibre vegetale multe (cereale integrale, fructe, verdețuri, care absorb în intestin sărurile biliare, necesare colesterolului.
 - Să se folosească alternativ ulei de măsline și ulei de semințe (porumb, germen de grâu, floarea-soarelui etc.).
 - Să se evite tensiunea nervoasă.
 - Exercițiu fizic (cel puțin jumătate de oră/zi).
- Pentru tratament, vezi și „Arterioscleroza”.

Se iau următoarele plante în cantități egale : vâsc, traista-ciobanului, coada-calului, urzică și se umple cu ele un borcan de sticlă. Deasupra se toarnă țuică cu tărie mai mare de 50°. Se închide cu capac, ermetic, iar după 2 săptămâni se filtrează. Se ia zilnic câte 1 linguriță din acest amestec diluat în 100 ml apă + 1 lingură miere + 1 lingură oțet de mere cu miere. Apa trebuie să fie la temperatura camerei. Se ia dimineața, cel puțin 3 săptămâni.

(După I. Tunaru, A. Hassan – terapeuți naturaliști)

- Pentru scăderea colesterolului se înghit cu 30 de minute înainte de fiecare masă (de 3 ori/zi) câte o linguriță cu boabe de muștar auriu care ajută și contra constipației. Se pot înlocui și cu tărațe de grâu. Boabele de muștar se înghit cu apă, nemestecate. Tratamentul durează 3-4 luni.
- Pentru scăderea colesterolului se folosește o tinctură din 3 rădăcini puse în cantități egale : păpădie, brusture cu scaieți (*Arctium lappa*) și urzică. Tinctura se prepară astfel : într-un borcan se pune 1/2 pahar cu pulbere de rădăcină, 2 pahare de spirt alb alimentar și 1/2 pahar cu apă. Se amestecă și se lasă 2 săptămâni la macerat în borcanul închis. Apoi se filtrează printr-un tifon și se pune în sticle închise la culoare.

Mod de administrare : se ia câte o lingură cu tinctură într-o cană cu apă, înainte de fiecare masă, timp de 21 de zile.

- Lemnul dulce scade colesterolul, dar este contraindicat în hipertensiune (Bojor, Popescu, 2001).
- „Colestop”, produs de Walmark, conține : drojdie de orez roșu, beta-sitosterol, crom GTF din drojdie de orez. Lovastatina, substanță din orezul fermentat, scade producția hepatică de colesterol. Beta-sitosterolul (fitosterol) previne creșterea nivelului sanguin al colesterolului. Deficitul de crom este asociat cu obezitatea, diabetul (alterarea toleranței la glucoză) și cu valori crescute ale colesterolului.
- Infuzie din : 5 g usturoi, 5 g ceapă, un pumn păpădie/1 l apă. Se beau 4 pahare/zi (Valeriu Popa).

- „Cholesterol Reducing Plan” este un supliment nutritiv alcătuit din crom, semințe de pătlagină, acid folic, tărațe de ovăz, lecitină, ulei de pește, vitamine: A, B₁, B₂, B₆, C, D, E etc. După cca. 2 luni de tratament apar rezultatele, dar trebuie ținut și regimul alimentar corespunzător.
- „Uleiul din ficat de rechin Vita-Caps” conține acizi grași polinesaturați esențiali de tip Omega 3. Ajută la scăderea colesterolului și trigliceridelor. Dacă este administrat în 3-4 luni de două ori pe an, ajută în prevenirea afecțiunilor cardiace, circulatorii și cerebrale.
- „Usturoi&Păducel&Vâsc” ajută în ateroscleroză, hipercolesterolemie, afecțiuni cardiovasculare. Este produs de laboratoarele Medica din România.

Ateroscleroză cerebrală (pierderea echilibrului, semipareză)

Regim alimentar naturist din care se exclud legumele uscate (fasole, linte).

- Macerat de usturoi cu lămâie: o căpățână de usturoi pisat, coaja rasă și zeama de la o lămâie, se opăresc cu 1 litru de apă clocotită. Se acoperă vasul și se lasă să stea la căldură 2 zile. Se ia câte 1 lingură, de 3 ori/zi, timp îndelungat.
- Ceai rece de coada-șoricelului: 2 căni/zi, băut încet.
- 3 lingurițe de drojdie de bere/zi la mesele principale.
- Băi de flori de fân (semipareze): 1,5 kg flori de fân se fierb 1/2 h în 5 l apă, se strecoară și se pun în apa de baie. Se fac băi zilnice, 15 min., 21 zile.
- Masaj cu o perie uscată: mai întâi se freacă membrele inferioare, apoi membrele superioare, spate, coloană, fese, piept și pânțe. Se fac mișcări circulare timp de 30 min.
- Evitarea surmenajului, a enervării. Atenție la ateroscleroza cerebrală cu pierdere de echilibru, semipareză.
- Foarte important este regimul naturist, fără legume uscate, ca fasole, linte, mazăre. Să se consume alimente bogate în vitamina C, hrean.
- Se va merge pe jos cel puțin 1 h/zi; mers pe bicicletă (minim 30 min.); înot, canotaj, pescuit.
- Suc de ceapă: 15-30 picături în apă/zi, timp de o lună, cu 1 lună pauză, apoi se reia; sau suc de ceapă cu miere timp de 3-4 luni: se amestecă 1/2 pahar de suc de ceapă roșie cu 2-3 linguri miere de munte – se ia câte 1/3 din preparat, înainte sau după cele 3 mese. Întreaga cantitate se consumă în ziua preparării. Este indicată și în congestia cerebrală.
- Vitamina C.
- Ceai de cătină albă (decoct din fructe 5%) – 2 căni/zi, măceș, coacăz negru, păducel – 1 cană/zi, vâsc (macerat), frunze de saschiu mic (decoct din 2 lingurițe/cană) – 2 căni/zi.

Pentru scăderea colesterolului:

- Anghinare – infuzie cu 1 lingură/1/2 l apă. Jumătate se bea dimineața pe stomacul gol, iar restul, cu 1/2 h înaintea meselor, după care se recomandă repaus la pat, culcat pe partea dreaptă.

- Infuzie de frunze de mesteacăn – 2 liguri/cană ; se adaugă după răcire un vârf de cuțit bicarbonat de Na. Se bea cu lingura în cursul unei zile.
- Coacăz negru, ghimpe, măceș, păducel, păpădie (infuzie 1-2 lingurițe/cană, 2-3 căni/zi), plop negru, salvie, usturoi (a se mânca 2-3 bulbi de usturoi, seara), macerat vâsc – antiaterosclerotice.
- Avocado conține acid linoleic care scade colesterolul. De asemenea, să se consume migdale (au proteine 18,3 % și grăsimi 54 %).
- Infuzie de : nuc, pătlagină, traista-ciobanului.
- Oțet de mere cu miere, miere de albine din floarea-soarelui.
- Lăptișor de matcă, polen, tinctură de propolis, ape minerale.
- Una dintre cele mai puternice combinații de plante hipocolesterolemizante este : rostopască + mesteacăn + anghinare. Se fac cure de 30 zile (nu mai mult, deoarece rostopasca este toxică) cu tinctură din aceste plante, în mod egal amestecate.
- Tinctură : Se pun 20 linguri de pulbere de plante cu 1 l alcool de 75°. Se lasă să macereze 10 zile, agitându-se zilnic. În final se stoarce, se filtrează și se toarnă în sticlute mici, închise la culoare. Se ia 1 linguriță din amestecul de tincturi în 100 ml apă, cu 1/2 h înainte de fiecare masă, timp de 30 zile.
- Suc de lămâie.
- Uleiul de somon conține acizi grași omega-3, acid eicosapentaenoic (EPA) și acid docosahexaenoic (DHA). Datorită acestor acizi, reglează metabolismul lipidic, astfel ajutând la reglarea nivelului colesterolului sanguin, previne apariția aterosclerozei, ajută la reglarea nivelului tensiunii arteriale și scade incidența cancerului.
- „Cholesteran” conține drojdie de bere, lecitină, tărațe de grâu, anghinare. „Cordiceps” întărește imunitatea, este bacteriostatic, antioxidant, hipocolesterolemizant. Sunt produse de laboratoarele Medica din România,

Circulație periferică

Vitamine și săruri minerale necesare : vitaminele PP (circulație), Co (vasodilatator), Mn-Co.

Răcirea mâinilor și picioarelor poate avea drept cauză hipotiroidismul, scăderea nivelului de Fe, proasta circulație a sângelui. O proastă circulație se datorează aterosclerozei.

În circulația sângelui, trebuie luate în considerare suprafața de contact a sângelui cu pereții vaselor, presiunea și viteza sângelui.

Presiunea sângelui e dată de inimă și de elasticitatea arterelor. La începutul arborelui circulator (în aortă), presiunea este de 50-70 mm Hg (minimă sau diastolică) și 120-140 mm Hg (maximă sau sistolică) ; scăderea presiunii este dată de frecarea tot mai puternică a sângelui de pereții vaselor. La nivelul capilarelor, presiunea scade la 0,4 mm Hg, permițând schimbarea elementelor nutritive, a gazelor etc. între sânge și țesuturi.

Viteza sângelui crește de la capilare spre vene, ajungând ca la vărsarea lui în cave să fie aproape de cea din aortă (39 cm/sec.). Deci variația suprafeței de

contact, frecarea sângelui de pereți și diametrul vaselor sunt factori care contribuie la variația presiunii și a vitezei sângelui.

Dacă vasele suferă o dilatare, sângele stagnează în capilare și vene, ceea ce duce la insuficiență circulatorie. Aceasta se datorează intoxicațiilor, bolilor infecțioase, insuficienței cardiace, respiratorii (insuficiența oxigenare a sângelui), insuficienței funcționale a unor organe bolnave.

Să se bea zilnic multe lichide (2 l apă plată, ceai – mai ales de păducel, supe etc.), să se consume mere, care conțin pectină (scade colesterolul și stimulează circulația sângelui), să se facă plimbare și gimnastică și să se consume alimente care conțin potasiu și magneziu.

Dacă picioarele sunt obosite, se face baie caldă cu apă și sare sau baie cu decoct de pelin sau mentă.

Dacă picioarele sunt reci, se face baie caldă cu făină de muștar. Băi fierbinți cu infuzie de rozmarin.

- Carpicon – vezi la „Arsuri”.

După medicina chineză, senzația de picioare înghețate provine de la faptul că energia ancestrală nu mai poate face legătura cu meridianul rinichilor. Se vor aplica moxe și se vor face frecții.

- Tehnica „Moxa” constă în cauterizarea cu ajutorul unor mici conuri de circa 1 cm înălțime, făcute din pudră de pelin sau peliniță (se găsesc țigări special produse în China). Conurile se aplică pe anumite puncte de acupunctură în vederea tratării anumitor afecțiuni. Această pudră de pelin are proprietatea de reglare a energiei din meridiane, de combatere a acțiunii frigului umed, activând astfel funcțiile organelor.

Și eu am făcut în anul 2002 acest tratament însoțit de acupunctură.

Energia ancestrală este situată în meridianul Tchong Mo (mama energiilor care vine din meridianul curios și începe la nivelul părților genitale, apoi se avântă în meridianul stomacului și se integrează în meridianul rinichilor. Picioarele reci sunt date și de vidul de energie din rinichi).

- O cură cu 1-2 pahare/zi de moare (zeamă acră) de varză, prin conținutul de vitamine, stimulează circulația sângelui la cei care sunt sensibili la frig.
- Cataplasme cu mălai și hrean ras (cantitate dublă de mălai față de hrean) amestecate bine și puse cu ajutorul unei folii de plastic pe picior. Apoi se pun șosete. Se ține toată noaptea. Compoziția se poate refolosi timp de o săptămână, dacă este păstrată la rece. Se face apoi pauză 3 zile. Pentru a îmbunătăți circulația sunt suficiente 3 nopți de tratament.
- Dacă pe picioare apar vinișoare bleu ca urmare a deficienței circulatorii, aplicați cataplasme cu infuzie de mărunul lupului și gălbenele (1 lingură din fiecare plantă/50 ml apă). De asemenea, sunt eficiente cremele „Gheara diavolului” și „Arnica” de la „Ardes Cosmetici”. Se face zilnic masaj al picioarelor de jos în sus.
- Produsul „BioBiloba” (vezi și „Insuficiența circulatorie cerebrală”). Produsul „Ginkgophyt”, tot al firmei Plantextract Cluj, prin extractul din

frunze de Gingko Biloba este vasodilatator central și periferic, are efect antioxidant de combatere a radicalilor liberi ai oxigenului, acționează benefic asupra activității neuronale, împiedică senescența. Este indicat în tulburări ale circulației venoase, tromboze, stări depresive și anxioase, migrenă, oboseală cronică. Nu se administrează seara, deoarece poate da insomnie.

- Se recomandă produsul „Biobiloba” – cu extract de gingko biloba – extract de frunze din copacul speciei cu cea mai mare vechime de pe pământ, foarte rezistent la insecte, boli și poluare. Este eficient mai ales pentru circulația craniană.
- Se fac băi locale cu 200 g fructe uscate de castan și mărunțite, la 4-5 l apă, zilnic, cu o durată de 1/2 h, în cure de 12 zile/lună, 3 luni, reluându-se după alte 3 luni de pauză.
- Băi cu urzici ; se bea vin de urzici.
- Ceai de salvie (2 cești/zi). Se fierbe un minut, din cauza uleiului volatil.
- Să se consume : varză, afine, pădărie, hrean.
- Ulei de salvie, lavandă, ienupăr, rozmarin, cimbru.
- Antispasmodice pentru sistemul circulator : mesteacăn, păducel, rozmarin, talpa-gâștei, vâsc, zmeur.
- Se bea alternativ ceai din următoarele amestecuri de plante : prima săptămână : păducel + rozmarin + fenicul + valeriană ; a doua săptămână : pelin 10 g + traista-ciobanului 40 g + țintaură 10 g + coada-șoricelului 20 g + pădărie 10 g. Se bea 1 cană din infuzie (1 linguriță amestec/cană).
- Infuzie din următorul amestec : 10 g anason, 10 g coada-calului, 10 g troscot, 10 g cimbru, 10 g sunătoare, 10 g vâsc. Se pune o linguriță cu vârf la o ceașcă de apă clocotită. Se îndulcește cu miere. Se beau 2 cești ceai/zi (*Formula AS/1998*).
- Extern – frecții : tinctură arnică – 1 lingură/1 pahar apă.
- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice, zonei inimii, paratiroidelor, suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică urinară și a organului corespunzător. Se schimbă regimul alimentar.
- „Taga Man”, produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conține Gingko biloba și polen.
- „Stimuven”, unguent românesc pe bază de spânz.
- Tinctură de castane : se mărunțesc (cu mașina de tocat) castane, apoi se pun într-un borcan și se acoperă cu alcool. Se agită o dată pe zi. După una sau două săptămâni se strecoară storcând castanele. Se frecționează ușor piciorul de la degete spre genunchi.

Pentru arsuri (încingerea) în tălpi :

- Infuzie din 40 g pelin și mentă (în cantități egale) în 2 l de apă clocotită. După 15 min. se strecoară, se pune într-un lighean și se țin picioarele în această infuzie câte o oră/seară, vreme de 5 seri la rând.

- Remediul homeopatic Sulphur sau o consultație la cabinetul homeopatic. Pentru a îmbunătăți circulația se folosesc unguente cum ar fi Apirevenul, produs de Institutul Apicol, ori cele pe bază de arnică.

Insuficiența circulatorie cerebrală

- Se ia Ca + Mg + Zn (natural) – se găsesc tablete – o tabletă/zi, dimineța.
- Se recomandă produsul „BioBiloba”, cu extract de gingko biloba, preparat de laboratoarele „Plantextract” Cluj-Napoca. Este un vasodilatator (favorizează creșterea circulației sanguine la nivelul capilarelor și arterelor mici). BioBiloba conține 2 ingrediente active: flavono-glicozidele (antioxidanți, protectori, stimulează imunitatea) și terpeno-lactonele (îmbunătățesc circulația sanguină în vasele de sânge foarte mici). *Gingko biloba* este un extract din frunzele arborelui cu același nume. Este potențat de folosirea păducelului care creează protecție inimii și vitamina E, foarte bun antioxidant. Frunzele arborelui sunt folosite de peste 5000 de ani, îmbunătățind circulația sângelui (produce vasodilatație arterială și vasoconstricție venoasă), cu aport de substanțe nutritive, în special la nivel cerebral. Stimulează funcțiile cerebrale, în special memoria, combate surditatea, are efect antioxidant. Mai există produsul „Evening Primrose Gingko biloba” care este o combinație între uleiul de luminița nopții și *Gingko biloba*. Uleiul de luminița nopții conține acid linoleic care reglează multe funcții vitale. Aceste produse se pot procura de la magazinul de produse naturiste din București, str. Bărăției nr. 37 (în spatele magazinului „Cocor”).
- Se fac cure cu tinctură de propolis.

Varice – dilatație venoasă permanentă, datorită pierderii tonicității pereților. Sângele din membrele inferioare apasă mai mult asupra pereților venoși, căci i se adaugă propria greutate care trebuie învinsă pentru a ajunge la vena cavă. Din cauza aceasta oamenii care stau mult în picioare suferă de varice.

În mod deosebit apar senzații de arsură la membrele inferioare la cei foarte oboșiți sau la femei, înainte de naștere.

- Se face acupunctură.
- Se consumă: argilă, varză, afine, pădărie, suc de lămâie (1/2 cană suc, 1/2 apă – se consumă 5-10 miezuri de nucă sau arahide în timp ce se bea sucul); salată de varză albă cu ulei și oțet de mere.
- 600 ml suc de ceapă roșie + 300 g miere de salcâm sau fânete. Se păstrează la frigider 48 h. Se iau câte 50 g înainte sau după cele 3 mese, timp de o lună. După o pauză de o lună se poate repeta, de 2 ori/an, primăvara și toamna. Preparatul, dacă nu se ține la frigider, devine toxic. Este contraindicat în gastritele hiperacide și ulcerul de stomac.
- Mers pe jos în șosete prin rouă, care apoi se lasă să se usuce pe picioare, alergări, gimnastică medicală.

- Tinctură din muguri de plop negru – 20 picături/zi ; tinctură de propolis – 30 picături/zi.
- Se iau 2 lingurițe oțet de mere într-un pahar cu apă dimineața și seara. Se masează zona ușor cu oțet de mere.
- Ceai din : coada-șoricelului, păpădie (3 căni/zi), pătlagină, răchitan, salvie (2 căni/zi), tătăneasă, turiță-mare, urzică, urzică-moartă.
- În ulcere varicoase, se fac băi sau se pun cataplasme cu plante care influențează favorabil circulația și au proprietăți antiseptice și cicatrizante : mușetel, coada-șoricelului, frunze de alun (vasoconstrictor), rădăcini de tătăneasă (efect cicatrizant datorită alantoinei – 200 g frunze se țin în 5 l apă 12 h). A doua zi se încălzesc și se pun în apa de baie (trebuie să acopere rinichii) frunze de pătlagină, răchitan, urzică, salvie, castan sălbatic, flori de fân.
- Masaj cu suc de lămâie spre inimă ; se ung zonele cu alifie de turiță-mare sau gălbenele.
- Compresse cu argilă, alternate cu compresse cu decoct de flori de fân rece (2 mâini/1 l apă) – de 2 ori/săptămână ; compresse cu varză ; compresse cu urzică-moartă (opărită – 3 lingurițe/1/2 l apă). Pentru varice, flebite, se aplică timp de 21 de zile cataplasme cu mălai și hrean ras – pentru detalii vezi la „Circulația periferică”. Dacă se produce iritație, se renunță la tratament.
- Compresse elastice dimineața, înainte de a coborî din pat.
- Macerat la soare 40 zile, din nuci verzi peste care se toarnă ulei de măsline. Se ung zilnic locurile bolnave.
- Masarea zonelor reflexe : suprarenale – rinichi – uretere – vezică urinară, coloană vertebrală.
- Unguent pe bază de castane. În comerț există produsul „Stimuven gel” (cu extract de castane și spânz), produs de Exhelios Timișoara, care se aplică pe picioare dimineața și seara. Tot firma Exhelios produce și „Loțiunea dr. Boici” pe bază de spânz, pentru uz extern. Apoi este bine să se stea cu picioarele mai sus de restul corpului, timp de 15 minute. Înainte de ungerea cu acest produs, să se facă băi cu decoct (30 min.) de castane sălbatice zdrobite, în asociere cu unele din plantele recomandate anterior pentru aceste băi (se fac minim 14 băi). Concomitent să se facă masaj terapeutic și reflexoterapie pentru refacerea circulației sângelui.
- „Varixinal”, produs de firma Walmark, conține 4 plante : castane, Gotu kola, afine și ghimpe. Acestea întăresc pereții venoși, previn apariția trombilor venoși, îmbunătățesc circulația sângelui și oxigenarea țesuturilor. Mai conține vit. C și hesperidină (bioflavonoid) care contribuie la tonifierea venelor. Castanele conțin substanța activă (*aescina* – o saponină) care tonifică pereții venelor, scade fragilitatea acestora și îmbunătățește circulația venoasă. Afinele conțin antocianozide care sunt antioxidanți. Ajută la formarea țesutului conjunctiv normal, cresc rezistența capilarelor și îmbunătățesc fluxul sanguin în vene și capilare. Ghimpele influențează permeabilitatea vasculară mai ales combinat cu vit. C și bioflavonoide. Gotu

kola întărește pereții venelor și ajută fluxul sanguin. Asigură funcționalitatea eficientă a sistemului venos, micșorează inflamațiile și durerile gambelor, previne formarea de tromboze hemoroidale.

- „Venoruton” – românesc sau „Variterp” (tot pe bază de castane).
- Valeriu Popa recomandă pentru varice comprese reci cu apă și oțet, cu argilă în apă și oțet (argila se ia și intern) sau cu brânză de vaci.
- Produsele farmacistului terapeut Vasile Popa: „Multifrukt total forte”, bun pentru circulație, „Hercules”, cu efect asupra vaselor de sânge, comprese cu: sulfină, brusture, crețișoară, mur, rozmarin, lemn-dulce, tătăneasă și regim de crudități.
- Pentru ulcer varicos se poate folosi extractul moale de muguri de plop negru, aplicat de una-două ori/zi, minim 14 zile.
- Cură îndelungată cu suc de orz verde.
- Tablete cu „Venoruton” – prod. maghiar – întăresc rezistența peretelui vascular.
- Macerat din 1/4 tărațe de grâu, 1/2 l oțet de mere, 1 l apă. Se ține 3-4 zile, se strecoară și tărațele se storc bine. Se aplică cataplasme cu tifon înmuiate în oțet care se țin ziua timp de 30-40 min. și pe toată durata nopții. Tratamentul este de durată (este recomandat de Casilla Antal din Cluj).
- Pentru rețeta sucului vezi „Flebite”. În plus, rețeta dr. Bircher Benner RF 89, în regim de crudități: 250 g morcov + 100 g sfeclă + 50 g păstârnac + 250 g mere + 250 g ridiche + 100 g castraveți + 50 g miere.
- Carpicon – vezi la „Arsuri”.
- Alifie de gălbenele.
- Tinctură de spânz (atenție la manevrare deoarece e toxică!): se pune alcool de 60° peste rădăcina de spânz și se lasă la macerat timp de o lună. Se fac frecții.
- Boicil – unguent pe bază de spânz.

APARATUL DIGESTIV

Organele care constituie aparatul digestiv sunt: gura, esofagul, stomacul, intestinul subțire și gros, rectul și anusul, ficatul și pancreasul. Gura este descrisă la „Organe de simț”. În cadrul aparatului digestiv mai sunt descrise Apendicele și Vezica biliară.

Ficat

Ficatul este cea mai mare glandă a corpului situată sub diafragmă, în partea dreaptă a cavității abdominale. Are 1,5-2 kg. Este alcătuit din patru lobi.

- Celulele hepatice fabrică bila care se scurge în canalul hepatic și se poate scurge apoi în vezica biliară, se poate vărsa prin canalul coledoc în duoden.
- Celulele hepatice conțin: enzime, glicogen, grăsimi, proteine. Aici se desfășoară cea mai mare activitate metabolică din organism. Circulația sanguină a ficatului este foarte complexă.
- Ficatul produce 1-1,2 l/zi bilă care se varsă în intestin unde are rol în eliberarea enzimelor digestive și absorbția grăsimilor.
- Ficatul transformă glucoza (adusă prin sânge de vena portă) în glicogen sub acțiunea insulinei și glicogenul depus aici ca rezervă în glucoză, ce se varsă în sângele suprahepatic (sub acțiunea adrenalinei). Astfel se menține constantă glicemia.
- Ficatul produce dezaminarea unor aminoacizi (funcție urogenetică) și, cu amoniacul care rezultă, sintetizează ureea care e dusă în sânge la rinichi și eliminată.
- Ficatul neutralizează toxinele prin legarea lor de glucide și apoi sângele le preia și sunt eliminate prin fecale, rinichi sau piele (alergii).
- Ficatul fagocitează (înglobează și descompune) unele bacterii bătrâne, prin macrofage și celulele Kupffer, iar produșii de degradare a hemoglobinei îi elimină prin bilă (sub formă de bilirubină etc.).
- Ficatul fixează picăturile de grăsime (absorbite pe calea venei porte) sub formă de fosfolipide pe care le degradează obținând căldură (temperatura crește cu 1-2°C în sângele venei suprahepatice față de sângele care vine la ficat). Supraîncălcarea alimentară, infecțiile virotice și bacteriene duc la îmbolnăvirea ficatului. În cazul în care un țesut este invadat cu granule grase, se produce degenerarea lui. Datorită consumului excesiv de alcool, se acumulează acizi grași la nivelul țesutului hepatic, ca sursă de energie pentru hepatocite. Boala se numește „Steatoză hepatică”. O altă cauză poate fi eliberarea de catecholamine, care generează producerea de acizi grași ce sunt direcționați spre ficat prin sinteza lipidelor.

Semne de boală: balonare, dureri, diaree, dermatoze, insomnii, astenii etc. care se pot suprapune și altor boli. Culoarea galbenă și mirosul de mosc al epidermei indică de multe ori o afecțiune hepatică.

Ficatul are rol de filtru al toxinelor și resturilor metabolice din sânge. Este hotărâtor pentru menținerea purității sângelui. El aprovizionează țesuturile bolnave cu substanțe nutritive și factori imunitari. De asemenea, transportă în limfă resturile metabolice, toxinele și agenții patogeni.

Când sodiul din ficat este epuizat, celulele acestui organ mor, constituind o cauză a cirozei hepatice. Dintre legume, dovleacul conține sodiu organic necesar regenerării ficatului.

Afecțiuni ale ficatului

Vitamine și săruri minerale recomandate : vitamina B₅ sau acid pantotenic, C, vitamina F cu B₆ și A, P, B₈, K, Mg, S, Mn, glucide, ionul fosfat, mezoinozitol. Curățarea ficatului de toxine prin diferite metode (de exemplu, regim de crudități etc.) se va face după efectuarea de clisme prin care se realizează purgarea intestinului gros. Altfel, în timpul curățirii ficatului se poate produce reintoxicarea sângelui prin absorbirea din intestin a reziduurilor stagnate.

Dr. Ladislau Ludovic Elthes din Oradea a descoperit medicamentul „Elcohep” – remediu naturist pentru bolile cronice de ficat, hepatice, ciroze. Se reface țesutul hepatic. Adresa : str. Ady Endre nr. 65, Oradea, jud. Bihor, cod 3700. Tel. : 059/130031.

Fructe recomandate : cătina, agrișe, cireșe, fragi, gutui, lămâie, măslin, prune, vișine, struguri, pepene verde. Datorită conținutului de zaharuri, fructele măresc rezerva de glicogen a ficatului, îmbunătățesc starea lui funcțională, protejându-l împotriva substanțelor toxice, iar vitaminele ajută la regenerarea celulelor. Sărurile de Mg din fructe stimulează secreția și evacuarea bilei în intestin. În general, sunt indicate toate fructele proaspete și preparatele dietetice din fructe. Sunt contraindicate fructele cu conținut ridicat în celuloză și cu miezul tare : nuci, alune, migdale.

- Saponinele din Ginseng au acțiune antihepatotoxică.
- „Livecom”, produs al medicinei ayurvedice indiene, comercializat de STAR INTERNAȚIONAL MED SRL. Este produs natural care îmbunătățește funcțiile ficatului. Combate hepatotoxicitatea indusă de medicamente, alcool, droguri. Stopează evoluția cirozelor, diminuează fibroza, regularizează secreția biliară și susține activitatea metabolică.
- Produsul LIV 52 produs de Himalaya Drug Company, India, și comercializat de Prisum International SRL București. Ajută în hepatite, ciroze, detoxifică, ameliorează funcțiile digestive. Produsul conține cicoare și coada-șoricelului, care au efect hepatoprotector, dar și planta din munții Himalaya – *Tamarix gallica*, cu rol tonic, reglator al metabolismului hepatic.
- „Hepatobil” produs de Planta Vorel din Piatra Neamț pentru boli de ficat (mai ales hepatită) și biliare.

- „Hercules și Multifruct Total Forte 1” concepute de terapeutul Vasile Popa și produse de Natura Medica întăresc organismul slăbit de boală și stimulează imunitatea.
- Salata de frunze și flori de „bănuți” are efecte drenoare hepatice deosebite.
- Se va face cura cu argilă care detoxifică și redă mineralele lipsă.

Legume recomandate : fasole, morcovi, ridichi, salată, spanac.

- Se bea suc de ridiche (50-200 ml/zi) + morcov, păstârnac, pătrunjel.
- Se consumă lămâie, gutuie, orz (drenor hepatic), păpădie (în caz de congestie a ficatului), prună, țelină, fasole verde. Seara turnăm apă clocotită peste 3 lămâi tăiate și bem a doua zi pe nemâncate. Se recomandă grâu încolțit.
- Se bea ceai de anghinare (tonic, stimulează funcția antitoxică a ficatului și diureza, eliminând din corp toxinele. Scade colesterolul). Infuzie din 1 lingură frunze la 500 ml apă. Se îndulcește cu miere. O parte se bea dimineața, pe stomacul gol, după care se stă culcat, 1/2 h, pe dreapta. Restul de ceai se bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor.
- Infuzie din 1 linguriță de fructe zdrobite de armurariu/1 cană de apă. Are acțiune hepatoprotectoare (conține silimarină). Se beau 2 căni/zi, prima dimineața, pe stomacul gol, după care se stă culcat, 1/2 h, pe dreapta, iar cea de a doua cană se bea în două rânduri : o jumătate după masa de seară. Se îndulcește cu miere de salcâm. Are rezultate bune în sechelele după hepatită. Se bea 20 zile, 10 zile pauză, timp de trei luni.
- Decoct cu 2 lingurițe de rădăcină mărunțită de cicoare sau lichen de munte (se neutralizează cu bicarbonat sau se amestecă cu lapte), la 200 ml apă rece. Se fierbe 5 min. și se bea cald, în 3 reprize, înaintea meselor. Stimulează funcțiile hepatice.
- Infuzie de rostopască din 1/2 linguriță/cană (este descongestiv hepatic). Se bea o cană/zi. Se ia câte 1 lingură la 3 h.
- Infuzie cu o lingură de plantă de sunătoare/cană. Este antiinflamator hepatic și intestinal, lipotrop.
- Infuzie din : crușin, păstăi de fasole (depurativ), isop, mesteacăn, mușetel, păpădie, porumb, schinel, sulfina, cimbru, coada-șoricelului, izmă, câtină albă (fructe), trifoiștea de baltă (stimulează funcțiile hepatice), levănțică (antiseptică, mărește secreția biliară și diureza), pedicuță (și comprese), muguri de alun, cimișir (antiviral), țințaură, pufuliță cu flori mici (se poate folosi și pulbere de pufuliță amestecată cu anghinare, care se ține sub limbă 10 min. și apoi se înghite cu apă – pe stomacul gol de 3-4 ori/zi în cure de minim 2 săptămâni), turiță mare, gălbenele, cimbrișor, sunătoare în asociere cu : pătlagină, coada-calului și traista-ciobanului.
- Ulei de : lămâie, salvie, rozmarin, mentă.
- Rezultate bune a dat urinoterapia.
- Gaz dublu rafinat, bun pentru toate bolile (conține hidrocarburi). Se ia 1 linguriță dimineața pe stomacul gol. Se mănâncă după 1 h. Se mai ia 1 linguriță seara, după care nu se mai mănâncă nimic. Se ia timp de 2

săptămâni, cu o pauză de 7 zile. Se reia. O altă metodă cu gaz rafinat 100-120° folosită în caz de cancer este aceea de a lua timp de 6 săptămâni câte 1 lingură de petrol dimineața pe stomacul gol, apoi se mănâncă după 1 h. Se face pauză 4 săptămâni, apoi se reia tratamentul alte 4 săptămâni. Un terapeut va stabili metoda de tratament, în funcție de afecțiune.

Tatăl meu s-a vindecat de ciroza hepatică uscată (scleroza ficatului), cu petrol dublu rafinat, ceaiuri, regim alimentar.

Valeriu Popa recomanda țițeiul brut din apropierea locului de naștere, consumat astfel : o mână frunze de pătrunjel + 1 linguriță țiței se mestecă. Apoi se mestecă pătrunjel și codițele se dau jos (aceasta pentru cei care nu suportă mirosul de țiței). După aceea nu se mai mănâncă nimic 3 ore. Nu se beau lactate în timpul tratamentului.

- Miere și polen.
- Căldură pe zona ficatului (comprese calde, parafină) 10-20 zile, mai ales la dureri ; cataplasme cu argilă pe abdomen (pentru stimularea apărării organismului) ; aplicarea de *cataplasme de ceapă cu varză și țărâțe* pentru a descongiona ficatul și a debloca rinichii ; cataplasme cu coada-calului încălzită în abur și pusă pe un tifon. Pentru mai multe preparări, se iau 4 foi de varză, 3 cepe, 250 g țărâțe. Se adaugă atâta apă cât să iasă un terci gros. Se fierbe până ce apa scade complet (10 min.). Se întinde amestecul pe o bucată de pânză subțire (muselină) în strat de 2 cm grosime, iar suprafața cataplasmei să fie mai mare decât partea bolnavă. Se îndoaie pânza și se aplică cataplasma foarte caldă. Se leagă cu o fașă (elastică) și se lasă cel puțin o jumătate de oră
- **Valeriu Popa** recomanda pentru ficat ceaiul din planta numită zămoșiță.
- D-na Tudor recomandă ceaiul de salvie (fiert 3 min. la foc mic pentru a se elimina din uleiul volatil toxic).
- Cu prudență (nu mai mult de 7 zile), se poate lua pe stomacul gol câte 1 linguriță cu pulbere de pelin, apoi se stă culcat pe partea dreaptă (cel puțin prima dată). Dacă se face ceai de pelin, acesta se fierbe ca și salvia, 3 minute. Pelinul nu este recomandat celor cu afecțiuni nervoase.
- Cură cu Aloe vera timp de minim 1 lună. Se mestecă câte 3 cm de frunză de aloe în vârstă de minim 3 ani.
- Macerat (timp de 8 h) în 250 ml apă amestecat cu infuzia aceluiași plante de pedicuță (plantă anti-alcoolică eficientă și în hepatită și ciroză) și urzică - 1-2 lingurițe/1 cană apă. Se obține 1/2 l de ceai. Se bea pe stomacul gol câte o cană dimineața și seara. În cazul în care nu este permis să se bea lichide, se va administra pulberea acestor plante.
- Pulbere de rădăcină de măcriș (*Rumex acetosa*) combinată cu alte plante hepatoprotectoare : anghinare, țintaură, armurariu, pelin, gențiană etc. Se administrează de 3 ori/zi, înainte de mesele principale, în cure de minim 2 săptămâni până la 2-3 luni, în funcție de gravitatea bolii.
- Ape minerale alcaline, oligominerale și carbogazoase, calde.

- Masarea zonelor reflexogene stomac – duoden, ficat – vezică biliară. În caz de infecție, masarea punctelor limfatice.
- Golden Yacca, produs american, extract vegetal cu care se tratează hepatitele cronice. El curăță corpul de reziduuri, de la málul biliar și nisipul renal până la depunerile gutoase din articulații și colesterolul din artere. Are acțiune antiinflamatoare ca și Cortizonul, dar fără reacții secundare. Este distribuit prin colaboratori ai firmei „Homeoplant Select” S.R.L.
- Pentru accelerarea vindecării, aplicați comprese cu săculeți cu floare de fân opăriți, pe regiunea toracică, 2 ore.
- Culoarea galben este recomandată pentru ficat.
- Vertebrele 4 sau 5 toracice pot fi dislocate în tulburări ficat sau vezică biliară.
- Preparatul „IMUNO-MAX”, care are succes în eliminarea virusurilor hepatice, poate fi găsit la „Centrul științific aplicativ-Insect Farm” din București. Descoperitorul produsului este dr. doc. biolog Mircea Ciuhrii.
- Macerat de obligeană – 6 înghițituri/zi, în cure de 1 lună cu pauză de 2 săptămâni. Se consumă câte 3 înghițituri înainte și după masa de prânz. Maceratul se face cu o linguriță plantă tocată/1 cană apă, care se lasă de seara până dimineața. Se consumă după ce se încălzește puțin.
- Medicamentele naturiste chinezești Cordiceps cu Biozinc, Verican etc. regenerează ficatul. Pentru detalii, vezi la „Ciroză hepatică”.
- „Redigest” este un produs al firmei Hofigal S.A., ce conține concentrat de silimarină extrasă din Armurariu și cuticulă de pe pipota de pasăre. Este mineralizant, antialergic, reglează peristaltismul gastric și intestinal, anti-inflamator digestiv, detoxifiant hepatic, hepatoregenerator, hepatoprotector. Aceeași firmă produce „Uleiul de cătină”, care este detoxifiant (și la metale grele), antioxidant, antiinflamator, antibacterian, antiviral, antifungic, antimicotic, antiparazitar, antialergic, stimulator al sistemului nervos central, vitaminizant, mineralizant, coleretic, colagog, hepatoprotector și regenerator, hipocolesterolemiant, hipotensiv, imunomodulator ca și interferonul, regenerează țesuturile și sângele, reglează metabolismul și activitatea glandelor endocrine.
- „Hepavit”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține anghinare, armurariu și polen. Ajută în colecistite, ciroze, hepatită.
- „Propolis”. Acțiunea hepatoprotectoare a propolisului asupra ficatului se datorează scăderii glucozei sanguine, creșterii nivelului glicogenului și acțiunii sale antioxidante.
- Sucul de orz verde este benefic în cazul bolilor de ficat și bilă.

Ciroză hepatică – apare ca urmare a inflamațiilor ficatului în special de natură infecțioasă (hepatită, sifilis, malarie), a abuzului de alcool, intoxicațiilor cu arsen, fosfor, tulburărilor circulatorii cronice etc. Sub influența toxicului sau agentului patogen, celulele hepatice se distrug, locul lor fiind luat de țesut conjunctiv cicatriceal. Grăsimile aduse la ficat prin alimentație, care în mod normal se ard pentru nevoile

organismului, se vor depune în acest organ, împiedicându-l să funcționeze corect. Treptat, ficatul își continuă sclerozarea, țesutul hepatic fiind înlocuit cu țesut conjunctiv. Ficatul va scade în volum, se va deforma și indura.

Fibroza ficatului nu mai permite sângelui să circule liber în ficat, acesta stagnează în ramurile venei porte ducând la boli ca splenomegalia, ascita, tulburări circulatorii.

Se modifică compoziția sângelui, nutriția, funcția rinichilor, circulația. Bolnavul se simte foarte obosit. Are balonări abdominale, dureri la ficat, gust rău în gură, mai ales dimineața, diaree, lipsă de poftă de mâncare. Uneori reapare icterul. Ciroza insuficient tratată duce la insuficiență hepatică. Se vor trata corect bolile care o produc, se evită toxinele. Se va ține regim alimentar.

Pentru vindecarea *cirozei umede*, pe lângă alte tratamente (cum ar fi cel de tescovină cu ceapă) se va urma cu o rețetă cu pelin uscat, care ajută la eliminarea lichidului (din ciroza umedă): Se ia câte o linguriță cu praf de pelin uscat cu o oră înainte de masă, dimineața, la prânz și seara – în prima săptămână, după care se bea ceai îndulcit cu miere. A doua săptămână, se iau câte 2 lingurițe cu praf de pelin, tot dimineața, la prânz și seara iar a treia săptămână câte 3 lingurițe – dimineața, la prânz și seara, tot înainte de masă. Nu se consumă băuturi alcoolice, acidulate sau sucuri din comerț.

- Pentru ciroză și cancer la ficat produsul „Livecom” – vezi „Ficat”.
- Pentru hepatită, ciroză și psoriazis, dna Georgeta Stanciu din Măgurele, jud. Prahova, a dat următoarea rețetă, care a avut succes și în cazul altor persoane bolnave:
- Se face un decoct în 3 l apă din 3 lingurițe de rădăcină de dud mărunțită (cu o lamă cu care se taie așchii) și câte o linguriță din rădăcinile următoarelor plante: măceș, pir și urzică-vie. Se fierbe la foc mic până rămâne 1 l, după care se oprește focul și se adaugă 1/2 linguriță rostopască. Se lasă vasul acoperit să infuzeze rostopasca. Când s-a răcit, se strecoară. Se consumă 1 l de preparat pe stomacul gol, pe parcursul unei zile. A doua zi se consumă alt ceai proaspăt. În caz de ascită se face tratament până se ajunge la un abdomen de volum normal, apoi se face pauză 2 săptămâni și se reia. Tratamentul se va asocia cu regim sever și odihnă la pat.
- Au dat rezultat produsele medicinei tradiționale chineze comercializate de firma Tianshi Grup Co. SRL: Cordiceps (extract de ciupercă – imuno-stimulator, antibiotic, anticanceros), Chitosan (carapace de creveți și crabi – depurativ, anticanceros), Biocalciu (fortifică, întărește imunitatea), Spirulină, Biozinc și Holican (extract de struguri și lăstari de viță-de-vie – puternic antioxidant, hipolipemiant, curățător al vaselor sanguine, anticancerigen), folosind concomitent și produse extrase din insecte ale d-lui dr. biolog Mircea Ciuhrii.
- Produsul american Golden Yacca Plus – extras natural din palmier și iarba orzului – curăță organismul și întărește sistemul imunitar.
- Petrol dublu rafinat (pentru detalii vezi „Afecțiuni ale ficatului”).

- Armurariu ajută în ciroza hepatică indusă de alcool. Conține Sylibina care regenerează celulele hepatice.
- Ceai de rostopască și năpraznic de 3 ori/zi, alternativ – 10 zile rostopască, 10 zile năpraznic, înainte de masă cu 30 min., înghițitură cu înghițitură. Celula hepatică se regenerează (dr. Ioan Nica).
- Pulbere de 3 plante: pufuliță combinată cu anghinare și pelin. Câte o linguriță de 3 ori/zi, pe stomacul gol.
- Ceai de pedicuță (1 linguriță/1 cană): 2 căni/zi, cu 1/2 h înainte de micul dejun și cină, înghițitură cu înghițitură. Se scapă de sufocările nocturne.
- Rădăcină de lumânărica pământului (*Gentiana asclepiadea*) – 1 linguriță rasă/1 cană apă. Se fierbe 10 min.
- Ceai de secară. Reface integral ficatul.
- Dacă rinichii sunt sănătoși, se fac numai 2 cure/an cu ceai de ienupăr.
- Cătină (ceai, sirop) – reconstituent.
- Ceai de coada-calului – fiert 10 min., elimină apa.
- Se ia în fiecare seară câte o bucățică (cât un bob de mazăre) de propolis. Este cicatrizant și dezinfectant.
- Lăptișor de matcă liofilizat, bun pentru ficat.
- Se consumă salată de sfeclă roșie crudă (dată pe răzătoare) cu lămâie. Curăță ficatul. Se introduce treptat pentru a nu apărea stări de vomă specifice curățării ficatului.
- În caz de ciroză lichidă, dna Profira Enescu, din Brașov, prin intermediul revistei *Formula AS* nr. 352, dă următoarea rețetă :
– macerat timp de 12 h dintr-un pumn de așchii de rădăcină de dud alb (agud) în 2 l apă. Apoi se fierb până scade lichidul la 1,250 l. Se strecoară și se bea timp de o zi. Se ține regim sever și odihnă absolută la pat 1-2 săptămâni. Atenție să nu se răcească la plămâni. Ceaiul se bea până scade burta, apoi se face pauză 2-3 săptămâni. Cât se va lua ceaiul, se va urina des, urina având la început culoarea roșie. Două-trei luni nu se face efort și se ține regim.
- Țuică cu ceapă : în 5 l țuică (tescovină din coajă de struguri) se introduce 1 kg ceapă de apă tăiată mărunt și se lasă la macerat la soare 15 zile, agitându-se de 2-3 ori/zi. După 15 zile, se strecoară și se pune în sticle de 1 l bine astupate. Se păstrează în loc întunecos și răcoros. Se beau zilnic 30 ml, dimineata pe stomacul gol și se stă 30 min. culcat pe partea dreaptă, după care, după 30 min., se poate mânca un regim lacto-vegetarian. Se exclud țigările, cafeaua, alcoolul, condimentele, sifonul, sucurile sintetice (Cola, Fanta). În timpul tratamentului, nu se extrage apa din abdomen prin mijloace mecanice (cu seringă). Apa se va retrage treptat și ficatul se va regenera.
În loc de zahăr, se consumă miere cu polen, propolis, silimarină. După terminarea cantității de țuică, numai dacă este nevoie, tratamentul se va relua după o pauză de 30 zile. Această rețetă a fost dată *Formulei AS* din 14-21 iulie 1997 de către Botoșaru Gh., din Ploiești.

Colici hepatice

- Se consumă migdale, cicoare, varză, ridiche neagră.
- Se bea ceai de coada-șoricelului, rostopască (infuzie din 1/2 lingurițe plantă/cană; se beau 1-2 linguri la 3 ore – se evită supradozarea, deoarece poate avea efecte toxice).

Hepatita – este o afecțiune acută inflamatorie. Cauzele pot fi: toxinele (arsenic, fosfor, cloroform etc.), bacterii, virusul A (epidemică) sau B (de ser).

Hepatita epidemică A sau infecțioasă se ia prin alimente sau apă, salivă, sânge, urină, de la persoane bolnave. Boala dă imunitate.

Hepatita de ser B sau de inoculare se propagă prin transfuzie de sânge sau ace de seringă de la persoana bolnavă.

Virusurile nu se distrug prin simpla sterilizare, ci numai la autoclav.

Ambele hepatite se manifestă prin oboseală, grețuri, balonări, dureri ale articulațiilor mici, diaree sau constipație, subfebră. După o săptămână tegumentele devin galbene, urina cafenie. Apar mâncărimi, urticarii. Ține 2-6 săptămâni. Hepatita de ser ține mai mult, icterul putând să lipsească și nu lasă imunitate.

Poate trece în hepatită cronică. Cauza cea mai frecventă o constituie abuzul de băuturi alcoolice.

Ficatul se congestionează, își mărește volumul, celulele hepatice se distrug, locul lor fiind luat de țesut conjunctiv cicatricial. Grăsimile în loc să se ardă se depun în ficat, astfel că ficatul se sclerozează, hepatita cronică devenind ciroză hepatică.

În hepatita cronică, tratamentul principal este alimentația compusă mai ales din lactate crude, în special brânză dulce (400 g/zi), un gălbenuș/zi, ulei presat la rece crud, pește slab puțin, suc de fructe sau legume, legume fierte, alimentația sănătoasă în general. Sunt interzise băuturile alcoolice, sare în cantitate mică, piper și muștar – evitate etc. După mesele principale, bolnavii vor sta culcați jumătate de oră.

În afecțiuni hepatice, culoarea epidermei este galbenă.

- *Hepatita de tip A* se transmite atât ereditar, cât și digestiv când nu sunt respectate normele de igienă.
- *Hepatitele de tip B* se transmit ereditar și sexual. O sursă este bolnavul infectat. Aceasta formă prezintă antigen Australia, se cronicizează și provoacă apariției cirozei hepatice sau carcinomul hepatic.
- *Hepatita tip C* e cea mai periculoasă deoarece în majoritatea cazurilor evoluează spre ciroză hepatică. Se produc modificări hepatocitare, iar antigenul nu mai e recunoscut de sistemul imunitar.

În icter, faciesul este galben-vânăt, iar pielea are miros de mosc.

Structura ficatului se modifică, apar noduli și disfuncții hepatice.

Dl. biolog Mircea Ciuhrii vindecă hepatita, ulcerul, cheratoze, alunițe, polipi, urticarii, micoze, prostatia, hemoroizi, infecții cu stafilococi, streptococi,

varice, reumatism, herpes, Zona Zoster, calviția cu preparate pe bază de extracte din insecte, la cabinetul „Insect-Farm” din București.

Pentru hepatită are produsele Hepato-liz 1 care se ia cu ceai de sunătoare sau Hepato-liz 1 cu ceai de mentă.

Hepatita A se vindecă în câteva zile.

Hepatita B se vindecă în 6-8 luni.

Hepatita C se vindecă în mai mult de 1 an.

- Rostopască, turiță mare și sunătoare – infuzie din 1 linguriță plantă mărunțită de rostopască, 1 linguriță turiță și 1 linguriță sunătoare cu 250 ml apă caldă la 40°C. Se lasă la macerat 8-12 h. Se filtrează, iar pulberea de plante se pune la infuzat în 250 ml apă fierbinte timp de 15 min. Infuzia se filtrează, se răcorește și se combină cu maceratul obținut anterior. Se consumă jumătate de litru de infuzie, în reprize, câte 100 ml din 2 în 2 h. La copii între 14-18 ani doza se reduce la 2/3 ; 12-14 ani la jumătate. Tratamentul durează 49 de zile. *Atenție!* Nu o folosiți decât cu prudență, deoarece rostopasca este toxică. Nu depășiți cantitatea și timpul prescrise!
- Vezi rețeta d-nei Georgeta Stanciu de la „Ciroză hepatică”. A dat bune rezultate la mai multe persoane bolnave de hepatită, ciroză și psoriazis.
- Ceai de tortel.
Tortelul este o plantă agățătoare care se găsește vara, alternată cu frunzele de ceapă sau lucernă. Are firul subțire, galben-portocaliu. Se face ceai din 1 linguriță tortel opărit cu o cană de apă. Se bea cald, câte o ceașcă înainte de fiecare masă. Nu preparați decât cât consumați o singură dată! Cura durează 2-3 luni.
- Tinctură de pufuliță și rostopască. Se ia câte o linguriță diluată în apă, înainte de fiecare masă.
- Pentru hepatita de tip A, B, C : pulbere de rădăcină de măcriș (*Rumex acetosa*) combinată cu pulbere de iarbă de anghinare, semințe de armurariu și iarbă de sunătoare în cure de 3 luni. Se ia câte o linguriță de pulbere de 4 ori/zi, se ține sublingual 10-15 min și apoi se înghite cu apă.
- Gel de aloe.
- Suc de morcov + pădărie + lăptucă.

Pentru *hepatita epidemică* :

- Infuzie din 2 lingurițe mlădițe tinere de ienupăr recoltate primăvara, mărunțite, opărite cu o cană cu apă. Se bea într-o zi, câte o lingură, din oră în oră.
- Suc de morcov + sfeclă + castraveți sau spanac sau cartof; suc de morcov + țelină + pătrunjel; suc de morcov.

În privința sucurilor, vezi și explicațiile de la „Arterite, flebite”.

Sfecla și morcovul au rolul de a curăța ficatul. În cazul sucului de morcov, dacă este băut în cantitate mare, va colora pielea în galben, ca urmare a eliminării în limfă a deșeurilor de culoare galben-portocalie. Nu se va consuma în timpul curei zahăr, amidon.

În cazul sucului de sfeclă, dacă se bea mai mult de un pahar o dată, pot apărea amețeli și greață, datorită efectului de curățire a ficatului. La început se bea mai puțin suc de sfeclă și mai mult suc de morcov. Sfecla conține Fe, Ca, Na, K (care e o hrană pentru toate funcțiile fiziologice), Clor (care este curățător pentru ficat, rinichi – activând și limfa) etc. Sucul de sfeclă se va bea întotdeauna combinat cu sucul de morcov.

- Pentru *congestie hepatică (hepatita)* – vezi „Colecistită – Colici hepato-biliare”. Se consumă : cicoare, păpădie, strugure. Ca hepatoprotector, se recomandă : fructe de armurariu (infuzie din 1 1/2 lingurițe de fructe măcinate/cână apă. Se beau 2 căni/zi ; prima înainte de micul dejun, stând culcat pe dreapta 20 min. ; 1/2 cană după masa de prânz și 1/2 după masa de seară. Curele durează 2 săptămâni, cu o pauză de 2 săptămâni.
- Ceai de cimbru, sulfină, sunătoare, coada-șoricelului.
- Într-un borcan cu 400 g miere se pune 1 lingură semințe mărar. În fiecare dimineață se ia 1 linguriță pe stomacul gol.
- Beți zilnic 2 cești de infuzie de mentă sau salvie + 100 ml suc de gutui.
- „Phyto Silimarină” conține : silimarină, muguri de stuf. „Polen C” conține : polen, măceș, tinctură de propolis. Ajută în hepatopatii cronice, imunodepresii, hipovitaminoză C, malnutriție. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Având o acțiune antivirală, propolisul este foarte activ împotriva virusului hepatitei, herpesului și polio.

Icterul (gălbănirea) este o boală a ficatului și a vezicii biliare, care face ca fierea să treacă în sânge și să coloreze în galben pielea, albul ochilor etc. Urina și fecalele prezintă modificări de culoare. Modificarea culorii pielii și mucoaselor se datorează pigmenților biliari (bilirubina). Icterul poate fi provocat de un obstacol pe căile biliare (mecanic), de o alterare a celulelor hepatice (hepatic) sau de o hemoliză (eliberarea hemoglobinei din globulele roșii – hemolitic).

Se recomandă cura de coacăze, ceaiurile de plante pentru ficat (ca anghinarea), cura de petrol etc. – recomandările de la „Afecțiuni ale ficatului”.

Pentru icter negru, în *Formula AS* nr. 406 este dată următoarea rețetă de administrare a rostopascăi :

Se cântărește 5 g de rostopască uscată pe un cântar farmaceutic. Atenție, rostopasca trebuie consumată cu prudență, fiind nocivă în cantități mari. Se pune la fiert 1 l de apă. După câteva clocote se ia de pe foc. Se acoperă și se ține 10 minute să se răcorească, după care se introduce planta tocată și se lasă să infuzeze 12 ore. Se strecoară apoi, se amestecă cu 200 g miere, se pune în sticlă și se păstrează la rece și întuneric. Se consumă astfel : de 12 ori/zi câte o lingură din oră în oră, indiferent dacă ai mâncat sau nu. Cura pentru un copil durează 5 zile, iar pentru un adult 7-10 zile. O sticlă ajunge pentru 5 zile, deci pentru adult se va repeta prepararea. Se va lua și vitamina C și glucoză.

Vezica biliară

Vezica biliară este un organ în formă de pară care conține secreție biliară colectată din ficat prin canalul hepatic. Se află așezată pe fața inferioară a lobului drept hepatic. Vezica colectează, depozitează, concentrează bila și o evacuează în timpul digestiei alimentelor prin canalul cistic în duoden. În vezică, prin absorbția de apă, se concentrează, îmbogățindu-se în colesterol, care în caz de boală se precipită și se transformă în calculi biliari.

Vezica biliară este necesară depozitării bilei cu rol în digestie și metabolizarea grăsimilor, iar energia ei dă tăria și vitalitatea musculară. Ea conlucrează cu sistemul limfatic pentru a elimina produșii secundari toxici. În caz de îmbolnăvirea sau lenevirea vezicii biliare pot apărea dureri de cap.

Ficatul secretă bilă. Sunt necesari 600-1200 ml de bilă zilnic, pentru a digera grăsimile și a neutraliza acțiunea sucului gastric. Pătrunderea în sânge și limfă a produșilor rezultați din digestie se face prin absorbție intestinală. Dacă digestia intestinală și stomacală nu e bine făcută, hrana ajunsă în intestinul gros suferă procese de fermentație și putrefacție, cu formare de gaze, alcool, cadaverină, putresceină, indol, scatol etc., produși toxici care se resorb apoi în sânge.

Bila normală este de culoare galbenă, alcalină și neiritabilă. În caz de boală ea devine verde închis, iar la cel mai mare grad de toxicitate are culoare aproape neagră, are acțiune acidă și corozivă asupra țesuturilor. Atunci nu mai curge în duoden, e stocată în vezica biliară și produce inflamarea ficatului, vezicii biliare, intestinelor.

În duoden produce arsuri, duce la ulcer.

Sărurile biliare din bilă emulsionează grăsimile – altfel se pot amesteca grăsimile cu apa. Bila sau fierea ușurează atât ieșirea enzimelor digestive cât și absorbția produselor de degradare a grăsimilor.

- Ulei de sunătoare obținut prin umplerea unui borcan cu plantă proaspătă peste care se toarnă ulei vegetal, preferabil de măsline – se ține la soare 2-3 săptămâni. În final, uleiul trebuie să aibă culoarea roșu viu, altfel nu este bun. Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriță, înainte de masă.
- Câte 10, maxim 15 picături de 2-3 ori/zi din tinctură de rostopască. La tinctura de rostopască trebuie prudență în consumare. Luată în cantități mai mari, dăunează. Nu se ia mai mult de 2-3 săptămâni.
- Suc de morcov + sfeclă + castraveți sau spanac sau suc de morcov + țelină + pătrunjel sau suc de andive în orice combinație, ajutând și ficatul.
- Valeriu Popa recomandă, pentru vezica biliară, ceai cu coji de cartofi, care se consumă cu lingura în timpul zilei.

Colecistită – Colici hepato-biliare (inflamația vezicii biliare datorită infecției bacteriologice sau calculilor biliari – dureri vii în regiunea ficatului, care iriază în spate și se însoțesc de febră cu frisoane, stare rea, în special după consumarea grăsimilor, a sosurilor cu rătaș, a mezelurilor, a tocăturilor, a ouălor). În perioada crizei,

vezica biliară își mărește volumul, astfel că poate fi palpată. Forma cronică provoacă tulburări dispeptice permanente.

Se recomandă regim alimentar, fără ciocolată, grăsimi, ouă (în special gălbenuș), smântână, mezeluri, cafea, alcool. Se consumă fructe ajunse la maturitate, exceptând cireșele, vișinele și fructele cu pielea groasă nedecojită (bogată în celuloză).

- Se consumă ridiche neagră (are acțiune coleretică și colagogă – de drenare a căilor biliare și de fluidificare a bilei – favorizând astfel funcțiile ficatului și digestia), zilnic 2 pere, compot de pere sălbatice fără zahăr. În caz de dureri, Vanga spune să se bea suc de la 1/2 lămâie cu 1 linguriță bicarbonat de Na.

Notă: *coleretic* – stimulează secrețiile celulei hepatice și, prin aceasta, volumul de bilă; *colagog* – stimulează contracția vezicii biliare și a evacuării bilei în intestin.

- Se face ceai de: anghinare (colagogă, coleretică și antimicrobiană – infuzie – se bea în 3 reprize, înaintea meselor), frasin, porumb (mătase), sunătoare, cicoare (colagogă, coleretică și depurativă – decoct), gălbenele (colagoge, coleretice și antiinflamatorii), frasin (colagog, coleretic și antiinflamator), păpădie (colagogă, coleretică), turită-mare (când colecistitele sunt însoțite de gastrite hiperacide).
- Se folosește ulei de conifere.
- Dimineața, pe nemâncate, se iau 2 linguri ulei de măsline cu puțin suc de lămâie; se ține corpul culcat pe partea dreaptă 30 min.
- Aplicații de căldură pe abdomenul superior, sub formă de termofor, argilă sau parafină.
- În *Formula AS* nr. 420 este dată următoarea rețetă care a dat rezultate în curățirea fierii: se amestecă 250 ml ulei de măsline și 250 ml zeamă de lămâie. Cantitatea se împarte în 4 pahare egale, care se beau pe stomacul gol, la interval de 15 minute, în decurs de o oră. Se bea primul pahar, se stă culcat pe partea dreaptă 15 minute, apoi pe al doilea și următoarele procedând la fel. După ultimul pahar, după ce s-a stat pe dreapta 15 minute, se fac rostogoliri pe covor (pe pânțe și pe spate), timp de 15-20 de minute. Apoi se poate mânca. În zilele următoare se va elimina răul din fiere (mâl). Pentru curățirea completă, tratamentul se mai repetă încă o dată la interval de o lună. Poate apărea o ușoară jenă în zona vezicii biliare, care este solicitată mai mult.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

În bolile de ficat și vezică biliară se va masa zona sensibilă din mijlocul tălpii drepte a piciorului, care se află la 3-4 cm sub degetele 4 și 5, timp de 5 min., 1-2 ori/zi; 10 ședințe/serie.

- Ape minerale de la Olănești, Călimănești, Malnaș, Slănic-Moldova (izv. 1 și 3), Tinca, Vâlcele. Se începe cu 100 ml și se mărește doza treptat la 200-300 ml, după care se va sta culcat pe dreapta 20-30 min. Se beau de 2 ori/zi înainte de mese cu 1 h.

Dischinezie biliară – *Modificări în activitatea motorie vegetativă a organelor de contracție biliară – tulburare în evacuarea bilei – apar dureri în regiunea ficatului, postalimentar, balonări, eructații, grețuri, gust amar). Intoleranță la grăsimi mai ales prăjite, sosuri cu rănișuri, alimente celulozice ca : fasole, linte, mazăre etc.*

- Pentru bilă leneșă, se amestecă cu lingura de lemn sau plastic, în proporții egale : ulei de măsline, miere și lămâie cu tot cu coajă (mărunțită). Se ține în frigider. Se poate lua imediat după preparare câte 1 lingură cu 1/2 h înainte de mesele principale. Se ia până se termină 600 ml ulei de măsline.
- Săruri minerale recomandate : Mg, S.
- Suc de : ridiche + morcov, păstârnac, pătrunjel, suc de portocale, struguri (200-500 ml/zi).
- Cicoarea mărește și excită secrețiile biliare – coleretic și colagog – stimulează contracțiile bilei și evacuarea bilei în intestin.
- Cataplasme cu argilă.
- Colagog : să se consume ulei de măsline (câte 1 lingură de 3 ori/zi, înaintea meselor principale, apoi se stă culcat pe dreapta 30 min.), gălbenuș, sulfat de Mg.
- Amestec de 1/2 lingură tinctură de rostopască (vezi la „Ateroscleroză”), 1/2 lingură tinctură de anghinare, 1 lingură tinctură de sovârf și 1/2 l apă (valabil 48 ore). Se ia 1/2 din acest remediu pe stomacul gol, cu 1/2 h înainte de masă (să nu stea amestecul la soare sau la temperatură mai mare de 21°C). Tinctura de sovârf și anghinare se obține la fel ca cea de rostopască.

Dischinezia hipotonă și atonă

- cicoare (dischinezia atonă, stimulează funcțiile hepatice, dischinezii cu constipații – se bea călduț în 3 reprize, înaintea meselor principale, din decoct cu 2 lingurițe rădăcini/200 ml apă rece – coleretic, colagog, laxativ), țintaură (mărește contracția vezicii biliare, scade febra – se bea câte 1/3 din cantitate înaintea meselor principale din infuzie), unguraș (mărește contracția vezicii biliare, colagog – se beau 3 căni pe stomacul gol, din infuzie), volbură (laxativ, mărește contracția vezicii biliare – dischinezii cu constipații – infuzie – se bea dimineata pe nemâncate), gălbenele (anti-inflamator, sedativ, coleretic, colagog), iarbă-mare (colagog, excită vezica biliară – se iau 3-4 linguri/zi din decoct de rădăcini), crușin (constipație, excită bila, mărește secreția biliară), levănțică (antispasmodic, colagog, calmant, antiseptic).

Dischinezia hipertona

- coada-șoricelului (coleretic, antispastic biliar, analgezic, dezinfectant, conține substanțe antibiotice), cimbrisor (coleretic, colagog, antiseptic, antispastic), cimbru, salvie (coleretic, mărește secreția bilei, antiinflamator, antiseptic, sedativ ușor, micșorează secreția laptelui la mame), rostopască (foarte puțin – 1 cană/zi – câte 1 lingură de ceai – coleretic, are acțiune antiseptică de tip papaverină, coleretică, sedativă), izmă (colagogă, calmează spasmele biliare).
- *Alte ceaiuri*: coada-calului, păpădie, pir, săpunariță (coleretică, colagogă), roiniță, măceșe, anghinare (coleretică, colagogă), porumb, salcâm, trei-frați-pătați, sunătoare, ghințură.
- *Presopunctură*: se va masa zona sensibilă care se află pe partea dreaptă, la 2-3 cm sub degetele 4 și 5 ale tălpii piciorului drept, timp de 5 min., 1-2 ori/zi; 10 ședințe/serie.
- Se recomandă ape minerale slab concentrate, coleretice sau colecistokinetice, administrate calde.

Litiază (calcul) biliară – *Depunere de colesterol, pigmenți – bilirubină, săruri biliare, carbonați și fosfați de Ca etc. în vezica biliară. Apar răgâială cu gust amar și vărsături puternice; colici în partea dreaptă abdominală cu iradieri în spate sau umeri, febră, greață, materii fecale decolorate etc. Litiaza biliară se formează și prin depunere de minerale.*

Vârsta medie de manifestare este 40-50 de ani, apărând la femei de 2-3 ori mai frecvent decât la bărbați. Fierea este secretată continuu de ficat, este depozitată în vezică, de unde este eliminată intermitent în intestin – cca 500 ml în 24 h. Carnea și grăsimile cresc producerea de bilă, în timp ce zahărul o scade. Un obstacol în calea eliminării ei produce icter în 2-3 zile. Bila conține: 96% apă, restul fiind săruri minerale, colesterol și alte grăsimi, iar orice modificare în chimismul ei generează, după caz: calculi, icter, infecție, cancer. Ficatul este principalul organ de triere a toxinelor. O proastă nutriție, alimente cu conservanți, prea rafinate, medicamentele, infecțiile (în special virale) pot epuiza ficatul, scăzându-i capacitatea de filtrare. Rezultă o bilă toxică, verde închis și foarte corozivă. Apar grețuri, vărsături, jenă abdominală (dureri, spasme, colici etc.).

Încetinirea fluxului biliar poate produce calculi mici, calcici.

Se îmbolnăvesc mai ales persoanele grase, sedentare, constipate, cu diabet sau cu vezica anatomic anormală. Risc la cei care utilizează laxative diuretice, femeile care folosesc mult timp pilula contraceptivă ori care se supun la repetate cure de slăbire fără să consume suficientă apă – îmbinarea stresului cu dischinezia biliară favorizează litiaza.

Forma de manifestare a unei colecistite acute survine ca urmare a litiazei când calculul migrează pe canalele biliare. Apar crampe abdominale, balonare,

cefalee. Durerea este puternică și continuă sub coastele din dreapta și în capul pieptului iradiind din spate. Poate fi însoțită de creșterea temperaturii, de apariția unui ușor icter, de colorarea închisă a urinei, balonare, uscarea gurii, halenă urât mirositoare, respirație superficială, gust amar, crisparea feței. La scurt timp apar vărsături, la început cu conținut alimentar, apoi cu bilă. Examenul ecografic depistează cel mai bine calculii. Se evită ceaiurile de: sunătoare, anghinare, rostopască, care prin contracția vezicii amplifică durerea. La acestea se apelează după câteva zile de la stingerea colicii. Căldura moderată în zona ficatului și ceaiul de mentă ajută la calmarea durerii, diminuând spasmul.

Se asociază post moderat, consum de apă sporit, nefiartă, în cantități mici și dese. Se va ține regim alimentar. Se admit lactate degresate, făinoase, carne slabă de pește, fructe și legume. Se combate sedentarismul, se face gimnastică. Să nu se caute să se elimine forțat bila în cantități mari, în mod continuu, deoarece poate irita intestinele ducând la inflamații și chiar la cancer.

Regimul alimentar trebuie ținut câțiva ani. La tratament se adaugă rugăciunea (dr. Ion Nica). În caz că persistă vărsăturile și durerile abdominale cu contracția mușchilor, se va cere supravegherea medicală.

Litiază biliară se formează și prin depunere de minerale precipitate, sare, acid uric.

Pentru vindecare se recomandă: regim de crudități, post. După post:

- 1-2 cepe/zi, mult hrean, usturoi, ulei de măsline, salate.
- Și în post se poate bea ceai de: urzică-moartă + turiță mare, troscot, salvie, boabe de ienupăr.
- Se macină în râșniță semințe de pepene verde uscate. Se ia câte 1 linguriță de pudră în fiecare dimineață, cu 1 lingură de ulei de măsline. Timp de 10 zile, se ia în fiecare dimineață pe nemâncate și se stă puțin pe partea dreaptă. Timp de 3 luni, se ia câte 10 zile din fiecare din fiecare lună la intervale regulate (*Calendar/1997*, Ed. Speranța).
- Păpădia e indicată la litiază biliară.
- Decoct dintr-un kg rădăcini de pătrunjel, tăiate în bucăți de 2-3 cm în 2 l de apă. Se lasă la fiert până rămâne 1 l lichid. Se strecoară și se pune într-o sticlă la rece. Se bea în fiecare zi, înainte de masa de dimineață și seară, câte 100 ml.
- Se recomandă fructe care reglează funcția hepatică: mere, cireșe, zmeură, căpșune, mure (drenează vezica biliară), vișine, pere, piersici, prune, lămâi, măsline, ananas, struguri etc.
- Ulei de conifere, de mentă, de lămâie, rozmarin.
- Decoct 2-3 min. de rădăcini de brustur (1-2 linguri/1 l apă) – 2 min. – apoi infuzie 15 min. – reduce calculii.
- Ceai de: iarbă-mare, turiță-mare (elimină calculii – max. 3 cani/zi înainte de masă), mătase de porumb, măceșe, mentă, albăstrele; ceai din 20 g din

următoarele plante (fiecare câte 1 linguriță) : pătrunjel de câmp, iederă, hamei, turiță-mare, mentă și pelin.

- Infuzie de ghimpe – 1 litru/zi (cu macerare în prealabil – vezi rețeta de infuzie de pufuliță de la „Cancer prostată”) la care se adaugă și 2 lingurițe anghinare. Se bea pe nemâncate, pe parcursul unei zile, administrându-se 10 zile la rând. Ajută în microlitiază biliare.
- Decoct 10 min. din 80 g frunze de anghinare la un litru de apă. Se beau 3 cești/zi (*Medicina naturistă* nr. 54/august 1998).
- Regim alimentar din care se elimină : ouă, grăsimi animale, cacao, ciocolată, conserve, mezeluri, brânzeturi fermentate, condimente, tutun, alcool. De asemenea, alimente care conțin colesterol : măruntaie, pește gras, prăjituri, mazăre, morcovi. Se recomandă fructe ca : ananas, cireșe (200-300 g suc), fragi, struguri și legume ca : lăptucă, păpădie, cartof (suc de cartofi + roșii – 2 pahare/zi), ridiche neagră (suc de ridiche 1-2 pahare zi), ridiche roșie, roșii.
- Cură de 6 săptămâni cu suc de ridichi. Se începe dimineața, pe stomacul gol, cu 100 ml și se crește în decursul a 3 săptămâni, treptat, la 400 ml, pentru a scădea din nou în decursul a 3 săptămâni la 100 ml. Nu se administrează în caz de stomac sau intestine inflamate.
- 20 g pătrunjel de câmp + iederă + hamei + turiță-mare + mentă + pelin înlătură colicile și pietrele. Se pun 3 linguri plante la 1 l vin de mere sau cidru, se lasă la rece, se încălzește apoi maceratul până aproape de punctul de fierbere, se ia de pe foc, se lasă 3 min. În timpul zilei, se ia la fiecare oră câte 1 lingură, în total cam de 8-9 ori. Pentru a fi băut cald, se păstrează în termos.
- Se face cură de ape minerale din Slănic-Moldova sau Sângeorz-Băi.
- Masarea zonelor reflexe : duoden, vezică biliară, ficat, puncte limfatice.
- Valeriu Popa recomanda următoarea rețetă, pe care d-na Tudor Tania mi-a oferit-o spunându-mi că a salvat toate persoanele care s-au tratat astfel :
 - 3 zile se mănâncă numai mere fără a bea nici o picătură de apă. În a treia zi seara, la ora 18, se va mânca ultimul măr ;
 - Între orele 18 și 20 se pregătesc 200 ml ulei de măsline și 200 ml zeamă de lămâie ;
 - La ora 20 fix se bea 1 lingură ulei, apoi 1 lingură zeamă de lămâie și fără pauză se bea iar 1 lingură ulei și încă una de zeamă de lămâie. După aceste 4 linguri se face o pauză de 15 minute ;
 - După pauză se iau iar 4 linguri intercalate și iar se face pauză 15 minute ;
 - Se repetă pauza și intercalarea lingurilor de ulei și lămâie până se termină toată cantitatea de 200 ml ulei și 200 ml zeamă de lămâie ;
 - Apoi se culcă imediat pe partea dreaptă. Urmează somnul. A doua zi eliminarea materiilor fecale se face într-o oală ca să se poată controla acestea. În ele se pot găsi pietricele de culoare verde, nisip sau măr. Important este să se controleze acestea în prima zi și chiar a doua zi după eliminare ;

- În prima zi se mănâncă o supă făcută din 1 cartof, 1 țelină și 1 morcov, toate rase, 2 linguri orez și 2 litri apă în care fierb ingredientele. Se consumă din această supă toată ziua. A doua zi și a treia zi după eliminare se face aceeași supă, dar se mai poate adăuga zarzavat după dorință. Se mai consumă orez, mere și brânză de vaci.

Acest regim de 3 zile dă sănătate întregului organism. Acest tratament trebuie făcut sub supraveghere, deoarece organismul trebuie pregătit înainte cu regim, de asemenea pot să apară anumite stări inexplicabile etc. Pentru supraveghere o puteți contacta pe d-na Tania Tudor la tel. 021/3134192.

Intestine

Intestinul subțire pornește de la stomac și se compune din: duoden, jejun și ileon. În prima parte a duodenului, chimul venit din stomac, fiind acid, excită pereții, provocând secreția unei enzime (secretină) care este absorbită de sânge și stimulează secreția pancreasului care ajunge în duoden, de asemenea excreția bilei care ajunge tot aici. Chimusul amestecat cu aceste două secreții trece în jejun. Glandele din intestin ($1000/\text{cm}^2$) secretă erepsină și amilază care cu secrețiile pancreasului - tripsina și lipaza - descompun proteinele până la aminoacizi, glucidele în glucoză și grăsimile în acizi grași și glicerină. Acestea sunt principiile alimentare. Pe mucoasa intestinului se află pliuri și vilozități ($1000-4000/\text{cm}^2$) cu vase capilare sanguine și limfatice. În vilozitate sunt și fibre musculare care se contractă și trimite principiile alimentare în venele centrale care merg la ficat. În intestin, acizii grași se combină cu sărurile biliare formând săpunuri solubile în apă. Acestea, împreună cu glicerina, trec prin epiteliul vilozităților și se unesc din nou formând grăsime care va fi transportată prin vasele limfatice.

În intestinul subțire, lung de 7 m, se desăvârșește procesul de digestie și se absorb elementele nutritive. Bila, sucul pancreatic și secrețiile pereților intestinali creează un mediu alcalin. Din intestinul subțire, prin ileon, materia intră în cecum, prima porțiune a intestinului gros.

Intestinul gros (colon) este format din: cec, colonul ascendent, transvers, descendent, sigmoidian, rectul și anusul. Este lung de 1,25 metri. Cecul are o mică formațiune cât un deget numită apendice.

Intestinul gros nu are pliuri sau vilozități.

El are o consistență lichidă. Intestinul gros produce deshidratarea, materialul devenind semisolid. El tranzitează întreg circuitul intestinal în 12-15 h. În intestinul gros există o bogată floră microbiană. Datorită ei are loc digestia celulozei și a țesutului conjunctiv. Materiile fecale conțin bacterii, substanțe nedigerabile și toxice. Flora intestinală se compune din bacterii anaerobe, aici fiind concentrată 80% din imunitate. Între acestea, lactobacteriile sunt cele mai importante. Ele ajută ficatul, sinteza vitaminelor B, K și a unor aminoacizi esențiali cu rol digestiv și metabolic, creează un mediu ostil agenților patogeni;

sintetizează colicinina – un antibiotic, mențin pH optim în colon, ușurează contractiile intestinale, reduc mirosul de putrefacție al fecalelor; favorizează asimilarea calciului și a vitaminei D; stimulează sinteza imunoglobulinelor; inhibă dezvoltarea bacteriilor inamice. Raportul optim de sănătate este de 80% lactobacterii și 20% bacterii de putrefacție.

Funcția de stimulare a imunității se datorează faptului că 80% din celulele imunocompetente se găsesc în colon, iar lactobacteriile cooperează cu acestea în reglarea metabolismului, în apărarea față de agresori (dr. ing. Virginia Faur).

Bolile inflamatorii ale intestinului subțire se numesc *enterite*.

- Pentru a reface flora intestinală, să se consume apă de orez (1 lingură orez fiartă în 1 l apă). Se mai poate bea infuzie de afine, chimen, coriandru, câteva frunze de leuștean și mentă. Iaurtul ajută la menținerea florei normale, pe când laptele dulce și brânzeturile favorizează fermentațiile din colon.
- Se poate lua și produsul „Lactobacilul Acidophilus”. Acidophilus sunt denumite niște bacterii utile ce se află în intestine. Ele sunt obstacole pentru bacterii patogene, viruși, levuri și alte microorganisme care se pot afla în intestin. Deficitul pe o perioadă mai lungă de Acidophilus poate duce la balonare, constipație, flatulență, scăderea imunității, oboseală, tulburări de absorbție a nutrienților și candidoze. Produsul „Acidophilus” este fabricat de „Webber Naturals” Canada și distribuit de S.C. Mondopharm Corporation S.R.L.
- Afecțiunile de stomac și intestine, inclusiv diareea cu sânge, beneficiază de ajutor cu rădăcina de obligeană. Se pune la macerat în 250 ml apă rece (eventual fiartă și răcită), 1 linguriță rasă de rădăcină, bine mărunțită. Se amestecă și se lasă peste noapte. Dimineața, ceaiul obținut prin macerare se încălzește puțin (la bain-marie). Se beau zilnic 6 înghițituri, câte 2 înghițituri la fiecare din cele 3 mese principale, din care prima înghițitură înainte de masă, pe stomacul gol, iar a doua înghițitură după masă. Ceaiul se bea nediluat și nu mai mult de câte o înghițitură.
- Argila este eficientă în enterite, dizenterie.
- Pentru colibaciloză, infecții intestinale și viermi intestinali, Valeriu Popa recomandă ca seara să se ia 10 picături (adulți) ulei de coriandru în puțin ceai îndulcit cu miere. Apoi se bea o cană ceai de merișor. În seara următoare se consumă 50 semințe de dovleac nesărate, neprăjite, și se bea 1 cană ceai de cimbrisor. Semințe de dovleac se consumă oricât de multe. Se ia, în continuare o seară picături de coriandru și o seară semințe, timp de 45 de zile. Copiii vor lua maxim 5 picături ulei de coriandru.
- Spirulina ajută în afecțiunile intestinale.

Abces perianal

1. Se fac supozitoare din 200 g seu de vită (e cel mai bun unguent în bolile anusului) + 6 căciulii de usturoi. Se coace usturoiul necurățat în cuptor,

dar cu grijă să nu se ardă, adică să nu-și schimbe culoarea. Când este moale, se scoate, se curăță și se face pastă.

Seul de vită se topește și se strecoară, se lasă la răcit ca să nu fie fierbinte ci călduț și se amestecă cu pasta de usturoi. Din această compoziție se modelează supozitoare, care se introduc în anus seara. Se folosesc câteva luni, până la vindecarea totală. Concomitent :

2. Se bea infuzie din urzică (elimină toxinele) de 3 ori/zi, preparată din 1 linguriță plantă/1 cană apă. În fiecare ceașcă de ceai se adaugă 1 linguriță de bitter suedez. Această rețetă a fost dată de Iulia Albici din Arad, prin intermediul revistei *Formula AS* nr. 384/18 octombrie 1999.
- Se pune seu de iepure sălbatic pe abcesul spart sau operat, ca să treacă puroiul (Elisabeta Iultasz din Arad).

Apendicita – afectează apendicele, o anexă a tubului digestiv, situată la începutul intestinului gros.

Apendicele la animale este mai mare decât la om. La animale, el secretă enzime digestive. La om, prin acumularea de țesut nervos, are rol de centru de coordonare a mișcării întregului intestin gros și subțire. Dacă se înlătură apendicele, rolul lui este preluat de rețeaua nervoasă proprie a ileonului terminal.

În caz de inflamare a apendicelui, durerea crește la bolnavul culcat, când ridică piciorul drept. Pentru ameliorare, până la operație (dacă este necesară) se face acupunctură.

Afecțiunea apendicelui se numește *apendicită*. Apendicita acută se declanșează cu febră 38°C, frisoane, grețuri, vărsături, dureri violente la nivelul jumătății drepte, inferioare a abdomenului. Dacă nu se intervine repede, se poate ajunge la perforația organului cu deversarea conținutului său în cavitatea peritoneală și apare peritonită. De obicei se face operația de îndepărtare a apendicelui. Cauza bolii este o infecție din vecinătate sau un corp străin din conținutul intestinal. Și viermii intestinali (oxiuri) pot pătrunde în apendice.

În caz de colici apendiculare, se bea ceai de frunze de mur.

- Günter recomandă metoda de vindecare a doctorului A. Keller. Dr. A. Keller, în cartea sa *Inflamații ale apendicitei*, afirmă că vindecarea fără operație pune accentul pe golirea completă a intestinului prin 6-8 clisme/zi. Acestea se țin 10 minute în intestin. Primele clisme se vor face stând în genunchi și pe coate, iar celelalte stând pe partea dreaptă. Se pun comprese fierbinți în primele două zile. În acest timp se postește și se bea ceai amar. Se recomandă hrană crudă, cauza bolii fiind consumul de carne multă și mâncarea fiartă. A vindecat astfel cam 200 de pacienți.
- Masarea zonelor reflexe ale părții inferioare a punctului cocsum, precum și a zonelor căilor limfatice.
- Suc de : morcov, sfeclă, castraveți, țelină, pătrunjel, lăptucă, spanac.

Astfel, se poate combina morcov + sfeclă + spanac ; morcovul predomină cantitativ iar sfeclă se pune mai puțină. Vezi explicațiile de la „Arterite, flebite”. Acțiunea acestui suc e întărită de morcov + sfeclă + castravete. Lăptuca conține Na + K, fluidificând sângele astfel că este binevenită combinația morcov + țelină + lăptucă.

- Pentru a nu suferi de constipație, să se consume țărâțe de grâu. Maria Treben recomandă consumarea de mazăre, conopidă, varză de Bruxelles verde pentru a împiedica inflamația apendicelui.

Colită – *inflamația intestinului gros datorită infecțiilor, paraziților sau unor substanțe toxice.*

Simptom : dureri abdominale, balonări, diaree precedată de colici și bolboroseli abdominale. Pofta de mâncare scade, apare depresia. Scaunul este lichid sau moale cu aspect de „baligă de vacă”, inform, uneori însoțit de eliminare de mucozități, mai rar sânge. În patogenia colitei se insistă asupra deficitului enzimatic.

Masa se va lua la ore fixe, de 5 ori/zi. În timpul mesei nu se vor bea lichide. Nu se vor bea lichide reci. Între mese se pot bea ceaiuri de : mușetel, mentă, sunătoare, măceș.

Cauza lor foarte frecventă este dizenteria (bacilară sau amibiană). Aspectul clinic al colitei seamănă cu al enteritei, de multe ori acestea fiind asociate (enterocolite).

Colite de fermentație – se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale : B₉, B₁₂, F, K (stimulează mișcările intestinale), Mn-Co.

Este localizată în prima porțiune a intestinului gros (colon ascendent).

Flora de fermentație prezintă normal în intestin, acum trăiește pe seama unor resturi alimentare (celuloza fructelor și legumelor, amidon nedigerat, zahăruri multe) ajunse până în intestinul gros. Apar gaze și substanțe acide iritante pentru intestin.

Se vor consuma glucide, excluzând însă celuloza și făinoasele greu digerabile care fermentează ușor. Regimul va fi bogat în albumine animale, vitaminele B, C. Se exclud condimentele iritante și alimentele excitante ale sistemului nervos.

În caz de colită de fermentație, putrefacție, „tinctura de muguri de plop negru” (vezi la Artrite) este foarte eficientă. Se fac cure de 7 zile.

Alimente indicate :

- Băutură : infuzie de mentă, măceș, mușetel, cafea de ghindă prăjită și râșnită, infuzie de afin, urzică, fiertură de țărâțe, suc de legume, suc de fructe, vin roșu natural (puțin).
- Pâine uscată ;

- Făinoase : făină de cereale bine măcinate, făină de orez, zeamil, mămliguță bine fiartă, griș ;
- Carne : pește rasol ;
- Ouă ;
- Brânză : brânză dulce, caș nesărat, urdă ;
- Legume : morcov, dovleci, fasole verde, spanac, cartofi (puțini) ;
- Salate : sfeclă, roșii fără piele și sâmburi, salată verde, morcovi rași, rar ardei gras tăiat mărunt. Se va verifica dacă salatele sunt bine suportate, deoarece necesită prudență.
- Fructe : sucuri sau coapte în cuptor, compot puțin îndulcit, trecut prin sită. Când bolnavul este restabilit, se admit piersici și pere curățate de coajă, crude.
- Supe : de carne, de legume cu orez, supe-creme cu chimen și crutoane.
- Grăsimi : ulei vegetal, unt crud, puțină frișcă.
- Sosurile vor fi dietetice (eventual cu zeamă de orez fiert în loc de făină).
- Desert : gelatine din ceai de mentă, spumă de griș, orez.
- Condimente : cimbru, ceapă fiartă în abur, foarte puțin usturoi, puține foi de dafin, puține verdețuri tocate, vanilie, scorțișoară, coajă rasă de lămâie.
- La acrit : suc de lămâie, borș, puțin iaurt (1 lingură) făcut în casă.
Se va verifica toleranța la aceste alimente și se vor consuma moderat.

Alimente contraindicate :

- băuturi : țuică, bere, vermut, lapte bătut, iaurt acru, sifon, suc de mere, must, băuturi reci ;
- pâine neagră, caldă sau necoaptă, făinoase de proastă calitate, nefierte bine, preparate cu grăsimi prăjite, cu marmeladă, mici, prune ;
- carne grasă de porc, gâscă, vânat, rață ;
- ceapă prăjită, conserve, pește prăjit ;
- brânzeturi fermentate, sărate ;
- ouă prăjite, maioneză, muștar ;
- legume : ridichi, gulii, castraveți, varză, conopidă, ceapă, praz prăjite ; rântaș de ceapă prăjită ; fasole, linte, mazăre uscată ;
- fructe crude : necoapte, acre, cu coji și sâmburi, compot prea îndulcit, castane ;
- fructe uscate : stafide, curmale, smochine, caise și prune uscate sau din compot ;
- fructe oleaginoase : nuci, alune, migdale ;
- supe grase de carne sau pește, borșuri sau supe de zarzavat nepasate, ciorbe acrite cu zeamă de varză sau de murături, supă cu rântaș ;
- grăsimi : untură, slănină, smântână, grăsimi prăjite, frișcă multă ;
- sosuri : maioneze, sos de muștar, sos de rântaș cu ceapă, cu piper, cu boia, sos de ciuperci, sos marinat ;
- desert : prăjituri, plăcinte cu grăsimi multă, aluat dospit, marmeladă, alune, înghețată, clătite, miere, dulceață, gem ;

- condimente : ceapă, boia, ardei, muștar, oțet, verdețuri tocate.
- Tinctură de Captalan
 - se prepară astfel : într-un borcan cu capac se pune 1/2 pahar cu pulbere de rădăcină, 2 pahare cu spirt alb alimentar și 1/2 pahar cu apă. Se amestecă și se lasă la macerat 2 săptămâni în borcanul închis. Se filtrează apoi prin tifon și se pune în sticlute de culoare închisă. Administrare : 3 lingurițe cu tinctură pe zi, cu jumătate de oră înainte de masă. Dacă colita apare pe fond de stres se mai bea infuzie din 1/2 linguriță flori de tei, 1/2 linguriță captalan, puțin busuioc (un vârf).
- Vanga recomandă să se consume : migdală, morcov, cireasă, lăptucă, pătrunjel, păpădie, ridiche neagră, roz, anghinare, varză, dovleac, afin, drojdie, orz, măr, strugure, țelină, usturoi, cicoare, hrean (atonie digestivă), polen, să se bea de 2 ori/zi zer și să nu se consume alimente grase.

Colite de putrefacție

Evacuarea intestinului se face greu, cu scaun de putrefacție. De fapt e o enterocolită difuză de constipație.

Este localizată pe colonul descendent.

Există și o formă neuro-vegetativă de colită, caracterizată prin scaune muco-membranoase.

Predomină în intestin flora microbiană care trăiește și se înmulțește pe seama albuminelor aflate în secrețiile intestinului inflammat.

Se recomandă regim alimentar, ceaiuri, sucuri, apiterapie, acupunctură, presopunctură.

- *Regim* : ceai, iaurt, supe de legume, paste făinoase (griș, orez, fulgi de ovăz, arpacaș, pește alb, gălbenuș de ou opărit, brânză de vaci, urdă, unt. După ameliorare se consumă : legume pasate, cartofi, morcovi, dovlecei, fasole și mazăre verde, suc de fructe și de legume.
- *Alimente interzise* : lapte, smântână, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), icre, grăsimi, salate crude, castraveți, ridichi, sfeclă, roșii, mărar, condimente (piper, ardei iute, muștar, hrean), frișcă, dulciurile și celulozicele ca fasolea.
- Suc de dovleac. Se bea câte un pahar/zi, atâta timp cât durează constipația.
- Băutură din dovleac fiert și pasat. Băutura rezultată se bea în două reprize, dimineața și seara. Se consumă până dispăre constipația.
- Ceai de : muștel, coada-șoricelului, cimbrisor, rădăcini de cerențel, sunătoare (în colite cronice), mur, roiniță, fructe ienupăr, ceai anticolitic de la Plafar.
- Polen, tinctură de propolis.
- În enterocolite, rectocolite : argila.
- *Presopunctura și acupunctura* : „Stomac inferior” VC10 care se află la două degete deasupra ombilicului. Dispersie (deșurubare), 5 min., 10 ședințe.
- Lovituri ușoare cu vârful degetelor pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra 5-6 lombară.

- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice, zonei stomac-intestin. Se schimbă regimul alimentar.
- „Eridiarom” – medicament din afine.
- Ceai de busuioc + cimbru + sunătoare (în părți egale) – 1 linguriță amestec/1 cană. Se pun 1-2 lingurițe de miere polifloră în ceai. Mierea are acțiune antimicrobiană. Se consumă la 1 h după mesele principale.

Enterita și enterocolita – inflamația intestinului subțire și gros datorită toxiinfecției alimentare, uneori cu vomă, colici abdominale, scaune moi, frecvente (10-20/zi).

Vitamine și săruri necesare infecției alimentare: B₂, B₅, PP, Mn-Cu. Se recomandă regim alimentar, ceaiuri și oțet de mere.

Enterita este inflamația intestinului subțire. Este deseori însoțită de gastrită și colită.

Enterocolita este inflamația concomitentă a intestinului gros (colita) și a intestinului subțire (enterita), de natură infecțioasă, parazitară sau alergică. Poate fi acută sau cronică. Scaunele uneori pot fi sanguinolente sau mucopurulente. Se scot din alimentație alimentele care fermentează și se ține un regim strict, uneori doar cu zeamă de orez, ceaiuri și dezinfectante intestinale.

Enterita poate fi provocată de o boală generală ca dizenteria, holera, febra tifoidă sau alimente stricate, infectate sau săruri de mercur, arsen. Se pun comprese calde pe abdomen. Se evită laptele (se consumă cel mult iaurt).

E caracterizată de febră, sete mare, grețuri, dureri abdominale, balonare, diaree – forma acută. Forma cronică are simptome mai atenuate: diaree, alternativ cu constipație, colici, la 2-3 h de la masă.

Tratamentul enteritelor acute constă în purgative care să elimine produsele alimentare alterate și germenii care au produs boala. Apoi se dau dezinfectante și regim hidric. Enteritele cronice se tratează cu regim, ape minerale și căldură pe abdomen. Enteritele produse de agenți patogeni (tific, dizenteric, holerice etc.) se tratează după punerea diagnosticului de către medic.

- *Regim alimentar*: hidric (ceaiuri neîndulcite, compoturi neîndulcite din fructe astringente: afine, gutui, coarne etc.), supă de morcovi, zeamă de orez cu sare de mare, până dispar scaunele diareice. Apoi, se consumă brânză de vaci, gălbenuș de ou opărit, pește slab (șalău, știucă, păstrăv, biban, guvizi, mreană, calcan). Sunt interzise: lapte, smântână, pâine neagră, legume verzi, salate crude, ceapă, castraveți, ridichi, sfeclă, roșii, vinete, mărar, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), icre, condimente (piper, ardei iute, muștar, hrean), frișcă, dulciurile și celulozicele ca fasolea. După câteva zile sunt permise unt, spanac, mere rase, orez, grîș, fulgi ovăz, arpacaș și mai târziu cartofii. Se recomandă fructe ca: afine, castane, migdale, iar ca legume: napul, usturoiul, cățina.

- Se bea ceai de : răchitan (toată planta). Împiedică fermentațiile intestinale, antiseptic, hemostatic, antidiareic, având acțiune antibiotică. Decoct sau infuzie cu 1 linguriță/200 ml apă. Se beau 3 căni/zi.
- Decoct de afin (frunze și fructe). Are proprietăți astringente, antidiareice, antiseptice și antibiotice.
- Decoct de rădăcini de cerențel din 2 lingurițe la 300 ml apă. Se fierbe 30 min. Se folosește în 3 reprize, după mesele principale.
- Infuzie de mușetel (antiseptic puternic), cimbrisor, cimbru (antiseptic), fructe de ienupăr (antiseptic), anghinare (contra fermentațiilor intestinale), in, salvie, sunătoare, urzică-moartă, obligeana (bacteriostatic), turiță-mare, crețișoară (hemoroizi), păducel, frag (dureri, conține 12-15 % tanin), roiniță (diaree), mentă, zmeur, mur (hemoroizi, fisuri anale), păpădie (angiocolită), chimen, ciuboțica-cucului, coada-racului, coada-șoricelului, frasin, gălbenele, izmă, levănțică, măceș, nalbă, salvie, sulfină, urzică-moartă, busuioc, cuișoare, coriandru, fenicul, nuc, nalbă, stejar.
- Ulei de cimbru (stimulează digestia – 3-5 picături de 3 ori/zi), ulei de conifere, ulei de levănțică (atonie gastrică, intestinală), ulei de mentă (antispasmodic al tubului digestiv), ulei de coriandru sau fenicul (carminativ, stomahic), ulei de ienupăr, ulei de busuioc, ulei de mușetel, cuișoare, salvie.
- 2-3 lingurițe praf de pelin.
- Tinctură de coarne, 20 picături, de 3-4 ori/zi.
- Dr. Jarvis recomandă oțetul de mere – 2 lingurițe/100 ml apă. Se bea câte 1 linguriță din 5 în 5 min., timp de 2 h, apoi încă un pahar din care se bea câte o linguriță din 15 în 15 min. ; în următoarele 2-3 zile se ia câte un pahar din acest amestec la fiecare masă.
- Masarea zonei reflectogene a punctelor limfatice, a colonului.
- Propolisul ajută datorită proprietății sale antimicrobiene.

Constipație

Este de multe ori cauza migrenei, a insomniei și a multor boli. Majoritatea bolnavilor sunt constipați. Se combate prin post, curățire și regim naturist care conține destulă celuloză pentru a stimula peristaltismul. Celuloza sau fibra vegetală curăță intestinul absorbind toxinele și antrenând substanțele nocive cum ar fi acizii biliari, care sunt precursorii colesterolului, ajutând la formarea fecalelor. Deci evită constipația și scade colesterolul. Sunt indicate gimnastica, mersul pe jos și masajul abdominal de la dreapta la stânga. Este necesar Mg.

Retenția conținutului intestinal în colon și rect poate avea mai multe cauze : stenoza intestinală cicatriceală sau tumorală ; alimentație săracă în resturi nedigerabile care fac să lipsească excitația peretelui intestinal ; tulburări ale sistemului nervos din peretele intestinal.

Apar stări depresive, gust rău și miros urât în gură, limbă acoperită cu depuneri albicioase.

- Se va consuma miere. Se va bea multă apă din oră în oră.
- Hasmațuchi, castravete, ceapă, leuștean, mazăre, măcriș, praz, vânăță, sfeclă, cicoare, dovleac, spanac, lăptucă, măsline, păpădie, cartof, secară, roșie, fasole verde, dovlecei, morcovi, țelină, salate, sparanghel, ștevie, legume uscate, pâine neagră sau integrală, fulgi de ovăz, smântână, gălbenuș, ulei, dulciuri, compot + 1 lingură țărâțe. Se insistă pe salate. Orezul se consumă în cantități mici.
- Puternic laxativă este tinctura de rădăcină de boz. Se pun 100 g răd. proaspătă, tăiată mărunț, în 1 l țuică tare. Se lasă la macerat 5 zile. Se filtrează și se păstrează în sticlă închisă la culoare. Se iau 1-2 linguri cu 2 h înainte de masă, de 2-3 ori/zi, timp de 2 săptămâni.
- 1-3 linguri/zi ulei de ricin, luat pe stomacul gol, timp de 2 săptămâni, apoi pauză 1 săptămână.
- Decoctul de legume cu semințe de in și țărâțe reglează activitatea intestinală.
- Seara să se consume iaurt, lapte bătut, chefir + 2 lingurițe țărâțe de grâu + miere sau semințe de in – 30 zile/lună – 3 luni. De asemenea, grâu fiert.
- 1 linguriță boabe muștar auriu se înghite cu apă, înainte de masă. Nu se ia perioade lungi și nu se dă la copii.
- 1-2 lingurițe semințe in, cu puțină apă, de preferință seara, la culcare.
- Fructe permise: caise, cireșe, zmeură, coacăze, fragi, mere, măsline, pepene, dade, afine, portocale, pepene galben și verde, pere, piersici, prune, strugure, banane, nucă, vișine, struguri; foarte bune sunt smochinele și prunele, puse seara la înmuiat și luate dimineața pe-nemâncate; seara să se mănânce 2 mere; se ia o dată sau de 2 ori/zi marmeladă din fructe de soc negru, fără zahăr (se poate îndulci cu miere).
- Se beau 2 l/zi lichide: ceai, compot, băuturi gazoase; se evită băuturile fermentate, reci, înghețata. Este bun sucul de dovleac, de mere cu miere. 1-2 căni cu zeamă de varză acră (moare de varză) puțin sărată; este depurativă, stimulează digestia și ajută la dezintoxicarea și eliminarea tractului digestiv.
- Ceai de pedicuță – se bea dimineața pe stomacul gol; bun pentru copii.
- Se bea dimineața, pe stomacul gol, un pahar de apă caldută.
- Polen 30 g/zi – 1 lună – pauză 2 luni; miere 100 g în 2-3 reprize/zi.
- Aloe – un vârf de cuțit/1/4 l apă – se fierbe 3 min. – se adaugă 1-2 linguri miere. Se iau 3 linguri înainte de mese.
- Cerneți țărâțe de grâu și folosiți numai ce rămâne în sită (pentru a elimina făina care mai rămâne în ele după măcinare). Puneți în fiecare dimineață 2 linguri țărâțe într-o cană obișnuită și opăriți-le cu orice fel de ceai. Amestecați bine pentru a omogeniza conținutul și când se răcește (trebuie să fie cald) îl beți pe stomacul gol, înghițitură cu înghițitură. După o pauză de cca 10 min., puteți servi micul dejun. În cazul când constipația nu cedează a doua zi, repetați operația și seara, înainte de cină.

Ceai îndulcit cu miere polifloră :

- Decoct de coajă de crușin, 1 lingură/cană ;
- Infuzie de : ceai laxativ, ceai antihemoroidal, volbură, muștar, cicoare (1/2-1 ceașcă se bea dimineața, pe stomacul gol), zămoșiță (*convolvulum arvensis*), coada-calului, frasin (seara), nalbă, pătlagină, ricin, dud, anghinare, lemn-dulce, muștar alb, pelin, soc, trei-frați-pătați, porumbar. Nu se bea timp îndelungat și nu se dă la copiii mici ;
- Infuzie cu semințe mărar 40 g/1 l lichid. Se bea seara ;
- Se va bea suc de morcov + spanac + sfeclă sau morcov + sfeclă + castravete. Se bea treptat, cu paiul, imediat ce este făcut. Sucul de spanac conține acid oxalic care-i conferă o acțiune laxativă. El menține tonusul și stimularea peristaltică.
- Valeriu Popa recomanda zerul.
- Tinctură din fructe de soc din care se iau 3-7 lingurițe/zi în cure de minim 1 săptămână.
- Produsul „Diet” al laboratoarelor „Plantavorel”, Piatra-Neamț, ce conține granule din fibre vegetale.
- „Herbolax”, produs de firma Himalaya, este hepatoprotector și laxativ, detoxifiind în același timp organismul. Conține o plantă indiană – *Terminalia chebula* –, care elimină toxinele, și ghimbir, cunoscut tonic al tractului digestiv.

Acupunctură și presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură să se adreseze unui specialist.

- Punct în fosa iliacă stângă la un lat de palmă de regiunea inghinală. Se presează cu pulpa degetului arătător 5-7 sec., pauză 3-4 sec. Se repetă. După 3 min. se bea un pahar cu apă puțin sărată și se merge la toaletă.
- Masarea zonei reflexe a aparatului digestiv, rectum. Se schimbă regimul alimentar. Să se activeze bila prin reflexoterapie, deoarece există o lipsă de săruri biliare în intestin.
- Compresse calde, cataplasme cu parafină sau tărâțe aplicate pe abdomen, după mesele principale.
- Masaj abdominal care se execută cu mâna, stând în pat, timp de 10-20 min., dimineața și seara, de la dreapta la stânga abdomenului.
- Mers pe jos, câte 1 h/zi.
- Gimnastică medicală. Se trage genunchiul drept spre piept, cu ambele mâini, 1 minut, apoi cel stâng, apoi ambii. Se face exercițiul dimineața.
- Cataplasme reci cu argilă pe abdomen, de 2 ori câte 2-3 h. Opriți tratamentul dacă nu s-a ameliorat repede constipația. Intern, se bea 1/2 pahar cu apă în care s-a dizolvat 1 linguriță argilă – 10-12 zile.
- Se beau ape minerale clorurate din stațiunile Bazna, Băile Herculane, Băltătești, Olănești, sulfatate-sodice și magneziene, bicarbonatate-clorosodice

de Slănic-Moldova, sulfuroase-clorurate din Călimănești (izvorul 16) și izvoarele din Olănești, apele termale 1 Mai, Băile Felix, Vâlcele (Covasna).

- Culoarea galbenă are efect asupra digestiei leneșe.

Diaree – Se caracterizează prin scaune frecvente, moi datorate iritației peretelui intestinal. Se formează în intestin produse care excită musculatura intestinală ceea ce duce la spasme, contracții. Diareea apare în tulburări de digestie, în boli infecțioase acute (febră tifoidă, dizenterie), toxiinfecții alimentare, în stări inflamatorii ale intestinului, în tulburări psihonervoase.

Regim dietetic

Alimente permise : ceaiuri, cafea de ghindă, suc de fructe, chisel și peltea de fructe bogate în tanin (coarne, gutui, afine, coacăze, mure), orez, orz, griș, fulgi de ovăz, pește slab, caș, brânză de vaci 200 g cu mere rase decojite, ulei crud puțin, supe mucilaginoase, supe de carne sau oase degresate, puțină sare, leurdă.

Fructe : afine, agrișe, coarne, castane, gutuie (fructe și frunze, sirop, peltea), dunde, mere rase (500-1000 g/zi), mure, nuci, zmeură, arahide, coacăze negre.

Legume : ceapă, hrean, morcov, urzică, usturoi, varză.

- Stejar – cel mai eficient, bogat în tanin, cu efecte antitoxice și antiseptice : scoarța ramurilor tinere (3-5 ani), recoltată primăvara și fructele (ghinde) decorticate de înveliș și ceea ce rămâne se prăjesc și se pulverizează (cafea de ghindă) – decoct cu 2 lingurițe/cană.
- Infuzie de : nuc, coada-racului, răchitan (poate fi folosit și la cafea), turiță-mare – bogate în tanin, puternic astringente, opresc procesele de fermentație și putrefacție, precipitând proteinele ; izmă, cimbrisor – pe lângă proprietățile astringente, sunt și antiseptice și antispastice ; albăstrele, sunătoare, obligeana, mușetel, gălbenele, salvie, busuioc, cătină, cireș, vișin, coada-calului, dud, frag, iarba șarpelui (antibiotic), mur, pătlagină, tătăneasă, traista-ciobanului, troscot, urzică, zmeur, fructe și frunze de afin, flori de porumbar, petale de trandafir, frunze de gutui, frunze de căpșun, infuzie de pelin cu sânziene și coada șoricelului cu sunătoare. Se mănâncă 6-8 boabe ienibahar/zi. Se pun comprese pe burtă cu apă și oțet.
- Decoct de fructe de porumbar, afine, coarne – 1 linguriță/cană, decoct timp de 10 min. dintr-o mână de foi maronii de ceapă în 1 l apă. Se beau 500 ml/zi.
- Macerat timp de 2 săptămâni în loc întunecat și răcoros, din 100 g afine/1 l votcă. Se iau câte 15-20 g tinctură.
- Boabe de soc uscate.
- Decoct de rădăcini de cerențel, 2 lingurițe/cană, care se bea pe stomacul gol. Efectul crește în amestec cu : izmă, mușetel, sunătoare.

- Produsul „Eridiarom” – produs de dr. Morar Roman din Cluj, este un concentrat de afine, glucoză, amidon și lactoză etc.
În afară de diaree, mai este indicat în colite, enterocolite, fragilitatea vaselor capilare, afecțiuni oftalmologice, arteropatii, diabet, colon iritabil și boala Crohn, tratamente oncologice. În diareea acută se iau 9 comprimate/zi, timp de 3-5 zile.
- Evitați culoarea galbenă la hainele pe care le purtați.
- Suc de morcov sau suc de mult morcov + țelină + spanac – după criză – curăță intestinul și vitaminizează. Țelina conține Na, Mg și Fe – hidratează corpul.

Cel mai adesea diareea se produce vara, din cauza toxiinfecției alimentare.

Se va sta la pat și se va hidrata corpul. În prima zi se vor bea numai lichide calde: 1,5 litri de ceai de mentă foarte puțin îndulcit, supă de zarzavat strecurată puțin sărată pentru a compensa pierderile de sare prin vărsături sau diaree.

- Cura de mere, excluzând orice alt aliment. Merele se curăță de coajă, se rad. Se iau 5 porții de 200 g în 16-18 ore.
În următoarele zile alimentația se schimbă, adăugând treptat orez, brânză de vaci, unt, pâine albă prăjită etc. Pentru a evita constipația care se poate instala în urma regimului lipsit de reziduuri, se va lua sămânță de in, pireu de legume sau fructe coapte în cuptor.
- 8-10 frunze de salcâm se mestecă și se înghit.
- În 500 ml apă se pune o linguriță cu vârf de ceai negru. Se fierbe până ce lichidul ajunge la jumătate. Se bea călduț în două reprize, neîndulcit, la interval de un sfert de oră.
- Tratament cu argilă.
- În caz de diaree cronică, se ia cuticula (pieleța) de pe câteva pipote de pui, se spală, se usucă și se râșnește fin cu râșnița de cafea sau un robot. Se pune într-o cană cu ceai de mentă câte un vârf de cuțit (pentru copii) sau 1 linguriță (pentru adulți) din praful de cuticulă și se bea. Se repetă tratamentul din 3 în 3 ore până la rezolvarea afecțiunii.
- „Enteroseptin” conține coada-șoricelului, ulei de mentă, cărbune medicinal, fenicul, carbonat de calciu. Este recomandat și la colon iritabil. „Phyto Enterol” la pliculețe ce conțin: argilă, fenicul, mentă, calciu carbonic. Ajută la durere, balonare, diaree, colon iritabil. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Propolisul ajută datorită proprietății sale antimicrobiene. Foarte eficientă este și tinctura de muguri de plop negru (vezi la „Artrite”), care poate înlocui cu succes propolisul.

Dizenterie – este o boală infecțioasă care poate fi produsă de bacilul dizenteriei sau de un protozoar (amibiană). Se caracterizează prin dureri abdominale, senzație dureroasă de necesitate și multe scaune mucosanguinolente.

Prezintă în general aceleași manifestări ca enterita, cu scaune moi frecvente, puțin abundente și sanguinolente sau cu mucozități, însoțite de crampe.

După criza de dizenterie se bea suc de morcov + spanac + sfeclă în care predomină morcovul. Apoi suc de țelină urmat de suc de mere. Sucul se bea cu paiul, încet, imediat ce a fost făcut.

Tratamentul cu argilă (după *Formula AS* nr. 416/iunie 2000): 400 g argilă, într-o singură doză, foarte tulbure – recomandat de dl. Mircea Bocan, terapeut din Alba Iulia.

- Se bea tinctură de afine sau un păhărel de țuică de afine. Se pune compresă cu apă și oțet pe burtă.
- Răchitan, tătăneasă, urzică. Infuzie de frunze proaspete – 40 g/1 l apă.
- Bitter suedez.
- Apiterapie: polen.

Presopunctură și acupunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură se adreseze unui specialist.

- se masează fața palmară a degetului arătător până la baza degetului mare. „Fiul prințului” se găsește în scobitura de pe marginea internă a tălpii piciorului, aproximativ la jumătatea sa. Tonifiere, în sensul înșurubării, 10 min., de 2 ori/zi; câte 10 ședințe.
- masarea zonelor reflexe: stomac – intestin, sistem limfatic. În caz de diaree nervoasă, masarea zonei reflexe a plexului solar.

Fisuri anale – Ulcerații liniare în pliurile cutaneo-mucoase ale regiunii anale, care produc dureri, mai ales noaptea.

- Pentru hemoroizi sau ulcerații anale: 40 g din planta coroniță se fierb în 5 l apă timp de 10 min, apoi se mai dă în clocot de 2 ori câteva secunde. Se stă timp de 1 h cu zona bolnavă într-un lighean cu o parte din decoctul cald, restul adăugându-se treptat pentru a menține temperatura constantă. Dacă afectarea este internă, se introduce în rect lichidul cu ajutorul unei pompițe de cauciuc. După 48 h se văd rezultatele. Se mai face tratament după max. 1 săptămână.
- Se consumă varză, gutuie.
- Cataplasme cu frunze de mur sau infuzie de frunze de mur.
- *Muguri de plop: unguent* (20 g muguri zdrobiți, macerați în 5 ml alcool 24 h + 100 g untură + 5 g ceară; se ține pe baie de apă 3 h, se filtrează, se freacă. Uleiul se prepară la fel, dar în loc de untură și ceară se folosește ulei) sau băi locale.
- Decoct de coada-șoricelului (50-60 g/1 l) pentru spălături și comprese; scoarță de stejar (2-4 ani) – 20-100 g scoarță ce se fierb 1 h – comprese; decoct de 100 g/1 l apă fiartă 15 min. la care se adaugă un pahar oțet – se tamponează după o frecare cu frunze de izmă proaspătă a locurilor afectate; decoct de fructe de vișă albă – 40 g/1 l, amestecat cu puțin oțet cu

care se ung regiunile bolnave ; macerat de floarea-Păstelui – o mână de plantă proaspătă la 1 l oțet. Se unge cu o compresă partea bolnavă.

- Decoct din semințe de gutui (au efect emolient).
- Unguent „Propoderm”.
- Argila se folosește în tratament intern și extern. În acest sens pot fi de folos produsele „Farmec Vital” (supliment nutritiv) și „Aslavital” (pudră cosmetică), care conțin argilă, în cure de minim 21 zile. „Farmec Vital” se folosește intern și extern (se bea și se aplică cataplasme), iar „Aslavital”, extern (spălare și cataplasme), conform indicațiilor din prospect.

Colon iritabil

Există perioade de constipație urmate de perioade de diaree cu mai multe scaune pe zi.

Evitați produsele grase, prăjelile și laptele (*Formula AS* nr. 371/iulie 1999, „Colon iritabil”).

- Dimineata, persoanele mature vor lua 40 picături tinctură de propolis în 100 ml apă caldă.
- După 1/2 h se ia 1 lingură de *gel de aloe vera* cu ceai de coada-șoricelului iar după 30 min. se ia micul dejun. Se beau 2 l lichid/zi pe tot timpul tratamentului cu aloe.
- Înainte de masa de prânz și cină se ia tot câte 1 lingură de gel de aloe. Durerile dispar.

Până se procură gelul de aloe, se înghit 6 înghițituri/zi (câte una înainte și după fiecare masă) din macerat de rădăcină de obligeana în apă (1 lingură rădăcină/250 ml apă).

Un flacon de gel are 1 litru. Se începe tratamentul cu 1 lingură/zi timp de o săptămână, apoi 2 linguri/zi, o săptămână și apoi 3 linguri/zi până la vindecare. Un litru de gel ține 1 lună.

- Produsul Redigest
- Tinctură de gălbenele sau lavandă, în funcție de cauza care a produs-o.
- „Phyto-Enterol”, produs de laboratoarele Medica din România (vezi la „Diaree”).

Hemoroizi – Varicele venelor ano-rectale.

Hemoroizii se manifestă prin dureri sau hemoragii.

Cauza dilatațiilor venelor perianale poate fi viața sedentară, constipația, predispoziția ereditară. Se întâmplă frecvent la vârstnici, la cei cu varice la membrele inferioare sau cu picior plat, ca semn al elasticității scăzute, fie al pereților venelor, fie al țesutului conjunctiv în general.

Se prezintă sub formă de noduli moi, violacei, în jurul orificiului anal, amplasați în afara orificiului anal sau în interiorul anusului.

Poate prezenta complicații ca tromboflebita nodozităților (adică inflamația lor cu coagularea conținutului de sânge) sau sângerarea.

Pentru a evita complicațiile trebuie asigurate scaune moi și spălarea locală după fiecare defecație, plus tratamentele ajutătoare.

- Unguent „Propoderm”.
- Se bea suc de morcov + spanac + gulie sau suc de morcov + spanac + sfeclă sau morcov + țelină + spanac.
Se poate obține vindecarea într-o lună, dar sucurile se beau însoțite de un regim de legume și fructe crude. Gulia are Na și Fe.
- Se va face cură internă cu argilă. Se poate aplica și un supozitor cu o bucătică de argilă. În timpul curei se ține regim alimentar cu excluderea alcoolului și a grăsimilor.
- Se vor consuma : varză, praz, păpădie, cartof, afine, pepene galben, gutuie (vezi și „Fisuri anale”). Să se consume pâine de țărâțe.
- Se va bea suc de :
 - 250 ml morcovi + 150 ml țelină + 60 ml pătrunjel ;
 - 450 ml mere + 50 ml urzică ;
 - 290 ml morcov + 170 ml spanac ;
 - 290 ml morcov + 140 ml sfeclă + 90 ml castravete.
- Intern : – infuzie de vâsc + urzică + nalbă. 2 linguri plantă la ½ l de apă clocotită.
– decoct de frunze de viță-de-vie. 50 g frunze se fierb 10 min. într-un litru de apă. Se infuzează 10 min. Se bea o lingură la 15 min.
- Extern : comprese cu decoct din scoarță de alun (25 g se fierb într-un litru de apă) sau decoct din coajă de stejar (100 g plantă se fierb 20 min. într-un litru de apă). Compresele se aplică 15 min., după care se unge anusul cu ulei de ricin.
- Unguent hemoroidal : se fierb 50 g arnică și 50 g gălbenele în 150 g untură de porc. După 20 min. se filtrează și se pune la rece. Se aplică de 2 ori/zi, dimineața și seara, după ce locul bolnav se spală cu unul din decocturile prezentate (Iulia Tunaru și Assem Hassan).
- Se vor face spălături cu : ceai de praz, ceai antihemoroidal extern (Plafar), tătăneasă, frunze, ghinde sau scoarță de stejar (decoct 15 min. – băi reci), coajă de salcie (hemostatic), muguri de plop, emulsie din semințe de gutui (și cataplasme).
- Se vor bea ceaiuri de : pelin + mușețel + frasin + coajă stejar (astrin-gent) – 2 linguriță/1 l apă clocotită. Pentru băi de șezut, se dublează cantitatea de plantă ; gălbenele, plop negru, nalbă, coada-șoricelului, anghinare, urzică + mușețel (oprire hemoragii), troscot, antihemoroidal (Plafar), cerențel, mărar, afine + miere + urzică, decoct din 50 g castane mărunțite/1 l apă, decoct de tătăneasă (și la băi, cicatrizantă, decongestivă), pedicuță, traista-ciobanului (ceai și baie de șezut), mușețel (alifie de mușețel), rostopască etc.
- Cataplasme cu făină de castan sălbatic timp de 12 zile. Se face pauză și se repetă 3-4 luni. Cataplasme cu frunze de mur la fisuri anale. Se aplică varza pe șale și pe fese.

- Cataplasme cu argilă rece timp de 1 1/2 h. Repetați.
- Se unge locul afectat cu următoarea alifie : ceară de albine cât o alună, o lingură de miere de albine, o lingură de ulei de măsline sau floarea soarelui, 2 cm de frunză de aloe pisată (mai veche de 3 ani). Se pun pe foc într-un vas emailat și se amestecă până se obține un lichid omogen. Se toarnă în cutiute de cremă și se lasă să se răcească. Înainte de folosire se face igiena locală.
- Se folosește unguent cu muguri de plop (vezi „Fisuri anale” – antiseptic, cicatrizant, calmant), propolis, alifie de gălbenele (nu dă mereu rezultate), alifie de coada-șoricelului, suc de rostopască, de 2 ori/zi. Dispar după cca 2 săptămâni.
- Se aplică supozitor de cartof crud în anus, unde se lasă cam 1 h. Se repetă de mai multe ori/zi, timp de 1 lună. Cartoful este steril și antiinflamator.
- Se pisează 10 căpățâni de usturoi (necurățate și cu tot cu mustață), se fierb la foc mic cu 1/2 l apă timp de 15 min. Se fac băi de șezut din ce în ce mai fierbinți. Apa poate fi înfierbântată și refolosită de 4-5 ori. Deja după prima baie încep să dea înapoi.
- Se fierb ca pentru gem, dar fără zahăr, fructe de soc negru. Se ia zilnic din acest preparat câte 1 lingură înainte de masă.
- **Valeriu Popa** recomanda :
 - supozitoarele cu apilarnil ;
 - 1 linguriță țiței se ia dimineata pe stomacul gol, apoi 3 ore nu se mănâncă nimic. După aceea se consumă mâncăruri ușoare (cartofi copți, supe). Nu se consumă lactate ;
 - se face baie cu paie de ovăz ;
 - se bea ceai de obligeană – 6 înghițituri ;
 - se bea ceai de pelin (fiert 3 sec.) ;
 - se fac 1-2 clisme cu apă rece, un sfert imediat, lăsând să curgă apa cu întreruperi.
- Uleiul de cătină este dezinfectant și un foarte bun cicatrizant. Se face o cură de 3 luni, ungând locul de 2-3 ori/zi, iar pentru uz intern se ia câte o linguriță de 3 ori/zi, înainte de mesele principale. Concomitent, se va ține un regim alimentar pentru evitarea constipației, bogat în fibre vegetale și tărate.
- Se mai pot face ungeri cu ulei de sunătoare, iar intern să se ia tinctură de castan, traista-ciobanului, coada-șoricelului, sulfină.
- Produsul „Redigest” conține silimarină și flavonoide, care sunt trofice pentru sistemul venos.
- Cură cu suc de orz verde.
- Se face clismă cu decoct din planta „coroniță”. Se face întâi infuzie (2 linguri/1 l apă), apoi după 10 min. se mai dă în fiert de 2 ori, câteva secunde. Se lasă să se răcorească și se face clisma. Procedura durează 1 h. Rezultatele se văd după 2-3 băi.
- La 2-3 zile se fac băi de șezut cu mărul-lupului.

- Produsul „Procto venorutin” capsule: castan, salcie, rutin; 9 băi de șezut: coroniță, salcie, castan, mușețel. Ajută în fazele acute dureroase ale tromboflebitelor hemoroidale și ale membrelor inferioare. „Procto venoton” capsule: castan, rutin, măceș, gălbenele; băi de șezut: stejar, gingko biloba, coroniță. E recomandat în hemoroizi, insuficiență venoasă cronică a membrelor inferioare, hematoame, fragilitate capilară, ulcer varicos. „Rutin C” conține: rutin, măceș. Este indicat în: hemoroizi, varice, fragilitate capilară. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Eu am tratat un copil cu inflamație fără hemoragie, în felul următor: l-am pus să se spele bine cu săpun și i-am recomandat să repete aceasta după fiecare scaun; apoi s-a spălat cu decoct de coada-calului și coada-șoricelului de mai multe ori/zi, iar la culcare a ținut 1/2 h comprese cu acest decoct. I-am dat să bea ceai antihemoroidal (Plafar). I-am scos carnea din alimentație, piperul și alimente care constipă. A mâncat, de exemplu, supă de legume, piure de cartofi cu brânză dulce, fructe multe etc. A doua zi, nu mai avea nimic.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

- „Colina negustorului” SP5 (punctul venelor), care se află la întâlnirea verticalei ce trece pe marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său. Dispersie 5 min., de 2 ori/zi. Se fac 10 ședințe/serie.
- Masarea zonei reflexogene a anusului (zona rect la picior și gleznă), suprarenale, rinichi – uretere – vezică urinară.
- Unguentul „Variterp”; produs de Fabrica de Antibiotice din Iași, pe bază de castane, eficient pentru varice, a dat rezultate bune și la hemoroizi. Se aplică de 3 ori/zi.

În caz de repetitivitate a crizelor:

- Pentru tromboflebită hemoroidală (apariția în zona anală a unui tromb dur și dureros de mărimea unei cireșe), se poate folosi unguentul „Hemorstop” produs de „Exhelios” Timișoara. Conține: castane, gălbenele, spânz și mușețel. Are efect emolient, cicatrizant, antiinflamator și de susținere a funcției mucoasei.
- Golden Yacca Plus, de 2 ori 2 capsule/zi – 3 zile, apoi 2 ori 1 capsulă/zi.
- Venoruton – capsule: de 3 ori 3 capsule/zi.
- Hemorzon – supozitoare: de 3 ori câte 1 supozitor/zi.
- Băi de șezut cu ceai de: mușețel, gălbenele, coada-calului, coada-șoricelului și rostopască.
- Se consumă 2 l/zi lichid: ceai de mușețel, gălbenele, urzică, traista-ciobanului și pedicuță.
- Evitați frigul, efortul fizic, ortostatismul prelungit.
- Se recomandă poziția stat pe burtă.
- Regim alimentar de protecție digestivă și detoxifiere.

- alimente crude la începutul meselor.
- consum lichide cu 1/2 h înainte de masă.
- consum preferențial de: dovleac, fasole verde, salate de rădăcinoase, fructe crude, cereale integrale.
- Se înlătură din alimentație condimentele iuți (sare, piper, boia iute, oțet sintetic).
- Alimentație alcalină fără carne și zahăr, cu miere.

Prolaps rectal – ieșirea intestinului prin rect (anus). Se produce mai ales la bătrâni, în urma constipației cu hemoroizi.

Poate apărea în urma unei dispepsii.

- Se fac 2 seturi de 10 fiole cu vitamina B₆, la interval de 1 săptămână.
- Se consumă tărațe de grâu crude (1-2 lingurițe puse în mâncare cu sos), cel puțin o lună de zile.
- Băi de șezut cu tărațe de grâu: 2 pumni de tărațe se pun în apă clocotită. Se lasă acoperită să infuzeze, se lasă puțin să se răcorească după ce a fost strecurată, se pune în lighean și se stă cu șezutul în apă până ce apa se răcește. După 2 săptămâni se vindecă.
- Băi de șezut cu decoct de coajă de stejar.

Paraziți intestinali

- Se vor consuma: cicoare, calomfir, anason, măceșe cu miere, morcov + sfeclă roșie, hrean, varză, suc crud de varză acră, dovleac, nucă, pătrunjel, praz, năut, argilă, ceapă, usturoi, alună, lămâie, măsline, piersică. Seara, timp de 3 zile, să se consume o salată (de cartofi) cu nucă și 50-60 ml ulei de măsline.
- Pavel Chirilă, în cartea *Medicina naturistă*, dă o *pastă antihelminitică*: 1,2 kg semințe de dovleac se trec prin mașina de tocat, se amestecă cu 0,5 kg miere și 100 ml lapte proaspăt. Se împarte în 3 părți, care se iau din oră în oră. După alte 3 h, se iau 3 linguri de ulei de ricin. Dacă nu s-au eliminat paraziții, tratamentul se repetă a doua zi. Cu 12 h înainte, nu se mănâncă nimic. Altă variantă, în special pentru tenie: 250 g semințe de dovleac se zdrobesc, se adaugă miere. Se ia dimineața. După 2 h, se iau 2 linguri ulei de ricin. Se repetă 3 zile.
- Pentru teniază: 250 g semințe crude de dovleac curățate de coajă se dau prin mașina de tocat nuci + 4-5 linguri miere. Cu o zi înainte se mănâncă doar iaurt. În ziua de tratament, se mănâncă încet, dimineața, semințele măcinate, pe stomacul gol și se mai mănâncă doar seara, un iaurt. Când apare senzația de scaun, persoana bolnavă se așază pe o oală în care a pus apă caldă (tenia se trage la căldură).
- Se macerează 6 zile o ceapă mare, felii, într-un litru de vin alb. Se bea un pahar în fiecare dimineață, la sculare, timp de o săptămână. Se reia timp de 2-3 luni.
- Semințe de dovleac + ceai de cimbrisor (seara) – numărul de semințe se ia în funcție de vârstă. La copii 10-15 semințe, la adulți cam 20-30 semințe

decojite, pe care cojița (piețița) fină, subțire, trebuie să rămână. Valeriu Popa recomanda numărul de semințe în funcție de vârstă : la o persoană de 50 ani se iau 50 semințe. Ajută la oxiuri, tenie, giardia etc.

- Pentru prevenire : 2 cepe de arpagic tocate + 2 linguri miere + un pahar cu lapte – seara. Se poate fierbe 15 min. laptele cu ceapă (mai ales la copiii agitați).
Se administrează copiilor între 6 și 9 ani, 2 lingurițe seara ; copiilor între 9-12 ani, 3 lingurițe seara ; copiii mai mari și adulții iau câte 3-4 pahare, de 1-2 ori/săptămână, timp de 2 săptămâni.
- Să se consume 500 g afine sau fragi, dimineața pe stomacul gol. Timp de 6 ore nu se mai consumă nimic. Se repetă 5 zile. În acest timp nu se consumă carne, zahăr, făinoase.
- În fiecare dimineață să se ia sâmburi pisați de lămâie, amestecați cu miere.
- Zdrobim coaja, semințele și pulpa unei lămâi. Punem la macerat 2 h în apă cu miere. Strecurăm. Se bea la culcare.
- Se bea decoctul unei lămâi.
- Hrean ras + miere + lămâie + ceapă.
- Infuzie de 15-30 g hrean ras care se lasă la macerat 12 h. Se beau 2 căni/zi, între mese.
- Într-un ibric cu apă se fierb o mână de pătrunjel, una de țelină și una de violete. Se bea dimineața pe nemâncate.
- 50 g usturoi pisat și fiert în 200 ml apă. Se filtrează, se îndulcește. Se bea dimineața pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile, până la expulzarea paraziților. Și usturoiul fiert în lapte este foarte eficient. Valeriu Popa dădea următoarea rețetă : o cană lapte clocotit se toarnă peste o căpățână usturoi curățat (mujdei). Se lasă la macerat de seara până dimineața. A doua zi dimineața se consumă chiar și cu usturoi. Rețeta se repetă 7 zile la rând. Toată familia trebuie să facă acest tratament.
- „Giardinofug”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține : gălbenele, cimbru, tinctură de propolis, aloe.
- 2-3 g pelin cu miere dimineața, pe stomacul gol. Se fac spălături cu infuzie de pelin și mușetel.
- Semințe de schinduf (limbrici, tricocefaloză) sub formă de extract fluid, tinctură, sirop, pulbere.
- Infuzie din 50 g cimbru/1 l apă. Se bea 3 zile/săptămână.
- Se bea infuzie de : afîn (oxiuri – 2 lingurițe la 100 ml apă, fracționat în 3 reprize), anason, cicoare, cimbrisor și cimbru (tricocefaloza – 2 lingurițe/cană – 2 căni/zi), coada-șoricelului și gălbenele (limbrici – neîndulcit, dimineața, 2 linguri/100 ml), coriandru (limbrici – 4 lingurițe la 100 ml apă, dimineața, pe stomacul gol), crușin + pelin (oxiuri, limbrici – 2 lingurițe/1 1/2 cană apă, dimineața, pe stomacul gol), măceș (limbrici – 2 părți măceșe fără puf și o parte miere, din care se iau 2-3 lingurițe/zi), frunze de nuc.
- Decoct de rădăcini de iarbă-mare (limbrici), 4 linguri/cană. Se iau 3-4 linguri/zi.

- Decoct de rădăcini de ghințură (limbrici), 1 linguriță/litru. Se bea câte 1/2 cană, de 2 ori/zi sau tinctură 15-20 picături în apă, de 2 ori/zi.
- Extern: ceai de pelin (oxiuri), rădăcini de ipgărice și decoct de rădăcini de săpunariță, 40 g/1 l apă. Se folosește pentru băi de șezut.
- Rădăcini pisate de praz, pătrunjel în lapte – 1/2 – 1 pahar suc, 3 dimineți la rând, la apusul lunii. Pentru copii: 20-30 ml. Se pun pe abdomen, jos, frunze de varză, în timpul nopții. Se repetă timp de 3-4 luni, cu pauze.
- Decoct de semințe de varză.
- Ulei de cimbru; esență de leurdă (15-20 picături); bitter suedez.
- Limbricii se combat cu legume, morcovi cruzi, sfeclă roșie, zeamă de varză, precum și cu usturoi, hrean, ceapă, care se fierb în lapte și se consumă fierbinți.
- Semințe de bostan 1 kg, se împarte în 10 porții (100 g pentru 10 zile). Fiecare porție se dă prin mașina de tocat nucă, cu coajă cu tot. Semințele se dau de 5-6 ori prin mașină. Se amestecă cu 300-400 ml ceai de cimbru. Se lasă la macerat timp de 24 h, apoi se strecoară prin tifon. Se stoarce, iar zeama obținută se împarte în 3 porții egale, pentru 1 zi (dimineața, prânz și seara, cu 1/2 h înainte de masă). Tratamentul durează 10 zile, apoi se țin 10 zile pauză. Dacă e nevoie se repetă cura. (Rețetă dată de Savin Elena – Bicz.)
- Să se facă cură de argilă, aceasta având efect antiparazitar.
- Pentru paraziți precum giardia se mai pot folosi tinctura de cimbru, usturoi sau inula și tinctura de propolis sau de muguri de plop negru. Să se renunțe la consumarea dulciurilor concentrate.

Polipi anali și polipi pe colon

1. Pe o fâșie de tifon steril pusă în patru, se pune circa 1/2 linguriță untură de porc nesărată. Se stă apoi 1/2 h culcat pentru ca grăsimea să-și facă efectul. Se repetă cât timp este nevoie.
 2. Se bea câte o înghițitură înainte și după fiecare masă din macerat de rădăcină de obligea (1 lingură rădăcină mărunțită/250 ml apă). Se fierbe apa, se răcește, se adaugă rădăcină de obligea și se lasă la macerat până a doua zi dimineața.
Se fac spălături locale cu ceai de gălbenele și mușetel după fiecare scaun (folosiți o pară de cauciuc).
În cursul tratamentului se reduce consumul de pâine la 2-3 felii/zi.
 3. De încercat (neexperimentat pentru acest caz) produsul Variterp, pe bază de castane (revista *Formula AS* nr. 391/6 decembrie 1999).
- Tinctură de propolis, luată astfel:
Prima zi – o linguriță ceai + o picătură tinctură;
A doua zi – o linguriță ceai + două picături tinctură.
Se crește zilnic doza cu o picătură, timp de 25 de zile. Din a 26-a zi, se ia ceai + 24 picături propolis, descrescând până la o picătură.
Se face pauză o săptămână și apoi se reia tratamentul.
 - Vezi la „Aparatul urinar” rețeta de „Polipi pe vezică”.

- Se fac microclisme cu infuzie de mărarul-lupului – 1 linguriță plantă/100 ml apă fierbinte. Când ajunge la o temperatură suportabilă, se face clisma, apoi se stă în poziție orizontală reținând lichidul în colon minim 20 min. Se repetă timp de 21 zile.

Spasme intestinale

- Anason.

Trichinoză – *Boală provocată de larve de trichină de la carne de porc, urs, mistreț. Boala începe cu febră, diaree, vărsături, dureri abdominale. Apar dureri musculare care se mențin mult timp. Pleoapele și fața se umflă.*

Larvele de trichină, care se înmulțesc în intestin, ajung prin circulația sângelui în mușchi, unde se închistează și eliberează toxine.

- Frecție cu tinctură de traista-ciobanului ;
- Ceai de crețișoară – 4 căni/zi.

Stomac

Stomacul este o porțiune a sistemului digestiv cuprins între esofag și duoden. În stomac alimentele sunt reținute un timp variabil, după natura lor. Ele sunt transformate sub acțiunea factorilor enzimatici și cu ajutorul contracțiilor gastrice, în chim, apoi acesta este transportat în duoden.

Alimentele intră în stomac prin partea stângă, sub inimă și se evacuează din stomac prin partea dreaptă – prin orificiul pilor (*pilor* – în grecește – portar), în intestin nemaifiind cale de întoarcere. Mucoasa stomacului este plină de glande microscopice cu deschizături în stomac, care produc un lichid amar numit suc gastric. El conține un produs chimic numit pepsină cu mare rol în digestie. În 24 de ore se produc 4,5 litri suc gastric care se consumă la digestie. Acest aparat stomacal, prin mișcările pe care le produce, întoarce alimentele pe toate părțile pentru a fi îmbibate cu suc. Trebuie respectate bine regulile de compatibilitate alimentară, alimentele trebuie bine amestecate, pentru a nu se produce fermentații și putrefacții care transformă stomacul într-un coș cu gunoi. În acest caz glandele se astupă, iar mecanismul se defectează.

Mâncarea semidigerată va intra în intestin, de unde tot organismul se va intoxica.

Intestinul subțire este un canal căptușit de o membrană catifelată și zbârcită care este tot timpul într-o mișcare ușoară, împingând masa alimentară (chimul), înainte și înapoi. Membrana are niște papile microscopice care-i dau aspectul de catifea, numite vilozități intestinale. Chimul în intestin se amestecă cu bila secretată de ficat (și depusă în vezica biliară). Sunt necesari 2-3 litri bilă pe zi pentru a neutraliza acțiunea sucului gastric, de a preîntâmpina descompunerea și de a ajuta la absorbirea în vasele sanguine.

În intestin acționează și sucul pancreatic secretat de pancreas, care ajută în special la absorbirea substanțelor grase. Este necesar 1-1,5 l/zi de suc pancreatic. Vîlozitățile intestinale absorb substanțele hrănitoare din alimente și le trimit în organism.

Alimentele nedigerate trec printr-o valvă (portiță) în colonul ascendent (intestin gros).

- În caz de digestie dificilă fără hiperaciditate, moarea de varză stimulează digestia. Se bea 1 pahar înainte de masă, iar în timpul mesei se mai poate bea câte o înghițitură.
- Pentru cîrcei la stomac poate fi de folos planta talpa-gâștei.
- Ceaiul de sânziene ajută stomacul, ficatul și rinichii.
- Produsul „Redigest” realizat de „Hofigal” S.A. conține cuticulă de pipotă și substanțe extrase din planta „armurariu”.
În cuticula de pipotă se găsesc microelemente ca: Mg, Ca, Fe, Cu, Cr, Ni, Si și Zn și enzimele necesare digestiei. Deci, „Redigest” previne digestia proastă și protejează mucoasa tubului digestiv. În toate formele de litiază a dat rezultate bune. În plus, protejează ficatul de toxinele rezultate din arderile interne. Este de ajutor în diaree și constipație. Pofa de mîncare crește de asemenea.
- Pentru ulcer, colită, colon, gastrită pe lângă sucul recomandat la „Balonări” contra colicilor, mai recomand rețeta RF 86 dată de dr. Bircher Benner în regim de crudități. Se bea timp de 3 luni: 250 g morcov + 470 g cartofi + 100 g varză + 50 g sfeclă + 25 g păstîrnac + 5 g usturoi + 50 g miere (cantitatea în grame este de suc).
- Planta numită „scumpie” este recomandată pentru bolile aparatului digestiv, răni etc. Planta se găsește mai des la bulgari, dar și în Dobrogea.
- Se înghite pe stomacul gol câte 1 linguriță chimen.
- Mucilagiul de in (1 lingură/1 cană – fiert 2-3 min.) reface mucoasa tractului digestiv. Este și laxativ.

Au influență: Ca, B₁, acizi organici, acid tartric și ionul sulfat, Mg, tanin, acid folic, pectine.

Arsuri la stomac

- ceai de țintaură, suc de cartof crud, cenușă de lemn, argilă (înainte de mese cu 1,5 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriță/1 pahar apă), fulgi de ovăz, lapte.

Piroza – este o arsură care urcă în stomac, esofag, urmată de senzația de acru (hiperaciditate datorită substanțelor iritante): salcâm, zmeur.

Se previne prin evitarea alimentelor și băuturilor iritante și prin consumarea de produse alcaline.

Balonări (meteorism) și colici intestinale și abdominale (gastrice) –
Ca urmare a gazelor din stomac, dar mai ales din intestinul subțire și

gros, stomacul se umflă. Ele sunt cauzate de fermentația glucidelor când se degajă mult CO_2 sau a protidelor când apare mult amoniac. Gazele pot apărea și în gastroenterite și toxinfecții alimentare.

- Ceai de plante care inhibă procesele fermentative : pelin, anason, chimion, fenicul, coriandru – infuzie din 1 linguriță fructe/1 cană apă ; coada-șoricelului, mușețel (antiseptice, antispastice), salvie, busuioc, măghiran, flori de salcâm, sulfină, mentă (antispastice, calmează durerea și voma), obligeană.
- Cicoarea ajută în caz de balonări, elimină fierea, curăță ficatul, splina și rinichii.
- Infuzie din fructe de lămâi.
- Masarea zonei reflectogene stomac – duoden. Schimbare de regim alimentar.
- Tinctura de leurdă (10-15 picături).
- Gaze în partea de jos a abdomenului : masarea zonei apendicelui. Schimbare de regim alimentar.
- Pentru gaze în abdomen se masează zona stomac-duoden.
- Masaj pe burtă cu ulei de sunătoare (în special sugarii).
- Bitter suedez.
- Contra colicilor se bea suc de morcovi + sfeclă + spanac sau castraveți.
- Se fierbe 1/2 linguriță cu praf de rădăcină de captalan în 250 ml de apă, timp de 2 minute. Se oprește focul și se adaugă 1/2 linguriță cu chimen și 1/2 linguriță cu fenicul. Se lasă să infuzeze 15-20 minute. Se bea fierbinte, îndulcit sau nu.

Gastrita – este inflamația mucoasei stomacului datorită intoxicațiilor (excesului de alcool, tutun, substanțe toxice, caustice, iritante, fierbinți), infecțiilor, stărilor alergice.

În mod normal, sucul gastric are pH-ul egal cu 1,5-1,8 g/l care este dat de prezența acidului clorhidric. Această aciditate este necesară pentru activitatea normală a pepsinei și are rol în sterilizarea alimentelor ingerate prin omorârea microbilor, bacteriilor. Modificările de pH apar în îmbolnăviri ale stomacului : nevroză gastrică, gastrită acută și cronică, ulcer, cancer stomacal.

Hiperaciditatea apare în ulcer, iar hipo- sau anaciditatea este suspectă în cancer.

- Rădăcina de obligeană ajută la vindecarea gastritei sau ulcerului în câteva săptămâni.
- Se vor bea sucuri de legume : morcov + sfeclă + spanac (castraveți) ; suc de spanac.
Spanacul curăță și regenerează tractul digestiv. Acțiunea nu se vede imediat, ci după 6 săptămâni, până la 2 luni de folosire a sucului.

Gastrită cronică – este urmarea gastritei acute dacă se abuzează de alcool, alimente fierbinți și iritante sau la cei care mănâncă repede și

la ore neregulate. Este însoțită de hipertrofia mucoasei gastrice și hiperaciditate, putând evolua spre atrofia acestei mucoase și lipsa de aciditate a sucului gastric.

Gastrita se tratează prin regim alimentar, cu mese la ore regulate, cu respectarea compatibilității alimentare și evitarea alimentelor iritante. Se vor lua produse care acționează ca pansamente gastrice, antiinflamatorii și neutralizante.

- Tratament cu argilă.

Gastrită acută toxialimentară

- Ceai de : mușetel, izmă, iarba-gâștei, roiniță, coada-racului, îndulcit cu miere. Se beau 2-3 căni/zi.
- Oțet de mere – 2 lingurițe la un pahar de 200 ml apă. Din acest amestec se ia câte 1 lingură, din 5 în 5 min.

Gastrită cronică hipoacidă și anacidă – Este caracterizată de lipsa acidului clorhidric din sucul gastric. În consecință, este redusă activitatea pepsinei care sfărâmă moleculele de proteină în stomac. Microbii pătrunși în stomac nu vor mai fi distruși, apare greutate în stomac și microbii trec mai departe în intestin unde produc enterocolite.

Regim alimentar

Alimente interzise : lapte, alcool, înghețată, ape minerale alcaline, băuturi fierbinți, pâine neagră sau proaspătă, zarzavaturi crude, bogate în celuloză, nedigestibile, fructe crude, pește gras, brânzeturi grase, slănină, grăsimi prăjită, marmeladă, hrean, muștar, boia, piper, ceapă, usturoi, murături.

Alimente permise : ceai, puțin sifon, suc de fructe, de legume, chisel, ape minerale clorosodice, pâine prăjită, uscată, piure de cartofi, orez și griș bine fiert, fulgi de ovăz pasați, piureuri de legume, legume fierte și pasate (morcovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde, spanac, urzici), fructe coapte la cuptor, fără zahăr, sau compot pasat din mere, pere, prune, caise, piersici, vișine, cireșe, agrișe, pește slab de apă dulce (șalău, știucă, lin, păstrăv, biban), omletă la aburi, brânză de vaci, telemea desărată, caș sărat, unt, untdelemn crud puțin, supe degresate din carne și oase, supe de roșii, borșuri pasate, biscuiți, gelatine de fructe, frunze de pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean. Fructe : portocale, struguri, coacăze, caise și piersici bine pârguite și curățate de pieliță. Miezul de migdale dulci are efect deosebit de favorabil asupra bolnavilor de ulcer gastroduodenal.

Ceai de : schinel (o linguriță/cană, se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese), sovârf (3 linguri/cană, din care se beau 3-4 linguri, cu o jumătate de oră înainte de mese), țintaură (o linguriță/cană, se bea câte un sfert de cană, cu o jumătate de oră înainte de mese), ceai tonic aperitiv Plafar.

- Se ia un vârf de cuțit de pulbere de rădăcină de obligeană cu 20-30 min. înainte de mesele principale. Stimulează și reglează digestia. Nu se va administra persoanelor cu diaree sau colon iritabil.
- La mesele principale să se consume salată de legume cu hrean ras. Înainte de masă se pot lua 1-2 linguri de „vin tonic cu hrean”. Acesta se prepară lăsând la macerat, timp de 9 zile, 15 linguri hrean în 1 l vin roșu natural. Apoi se filtrează. Vinul ajută digestia, reglează activitatea inimii și sexuală (este și afrodisiac), previne litiaza renală. Hreanul nu se va consuma în caz de gastrită hiperacidă, colon iritabil. Dacă se abuzează de hrean se pot produce tulburări digestive sau nervoase.
- Mierea de albine normalizează activitatea secretorie și motorie a stomacului. De aceea și ceaiurile se îndulcesc cu miere. Dacă se consumă înainte de mese, cu apă rece, mărește aciditatea. Se recomandă mierea de munte, de fâneață.
- Argila: înainte de mese cu 1 1/2 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriță/1 pahar apă.

Acupunctură și presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură și acupunctura să se adreseze unui specialist.

Pentru stimularea secreției gastrice: VC10, VC12, VC13. Pentru funcționarea bună a ficatului și pancreasului: S30, S41, S2.

- Se recomandă ape minerale.

Gastrită hiperacidă și ulcer gastroduodenal (apariția pe mucoasă a unei ulcerații)

Boala produce dureri, vărsături, tulburări în tranzitul alimentelor, hemoragii și chiar perforări de stomac. Rareori se transformă în cancer.

Gastrita este uneori însoțită de reflux esofagian. În acest caz, se va lua tinctură de mentă, ulei de melisă (roiniță) sau sunătoare. Se vor bea ceaiuri amare, cum ar fi de coada-șoricelului sau anghinare (se combate și o eventuală dischinezie biliară). Ulcerul se produce datorită lezării mucoasei gastrice prin alimente nemestecate, hipersecreției de acid, factorilor nervoși ca spasmele vasculare sau factorilor vasculari. Apare în special la persoanele nervoase. Se vindecă în special prin regim alimentar, și apoi adjuvante.

- Săruri minerale recomandate: Mn-Co.
Mai ales la persoanele care provin din familii de ulceroși, să se renunțe definitiv la băuturile spirtoase, tutun, grăsimi prăjite, alimente sărate, afumate, să nu se facă abuz de medicamente.
- Se consumă: argilă (înainte de mese cu 1 1/2 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriță/1 pahar apă), morcov, varză, cartof, mere, grâu încolțit + lapte, broccoli.
- Cruciferous Plus, supliment nutritiv făcut din broccoli, varză, ridichi, muștar, muștar maro și bobâlnic. Nu se găsește în farmacii.

- În faza acută, dureroasă, se aplică comprese calde pe abdomen și se consumă doar lapte cald (6-7 pahare). După câteva zile, se introduc supe strecurate de orez, griș, fulgi de ovăz, arpacaș, cu unt proaspăt, ouă moi, ulei neprăjit, frișcă, gelatină de lapte, puțin îndulcite. Temperatura alimentelor să fie potrivită. În ulcere ce sângerează se aplică pungă cu gheață.

La ulcer se bea sucul recomandat la „Generalități stomac” – RF86 și sucurile recomandate la „Gastrită”.

- Macerat de obligeană cu o linguriță rasă cu plantă într-o ceașcă cu apă rece. Se lasă să stea noaptea și se strecoară a doua zi. Se bea câte o linguriță înainte și după fiecare masă (6 lingurițe/zi).
- Tratament cu argilă.

Alimente permise: lapte, ceaiuri de plante medicinale, suc de fructe dulci, pâine albă uscată, piure de cartofi, orez, griș fiert, fulgi de ovăz, mămăligă, piureuri de legume, legume fierte (morcovi, dovlecei, mazăre verde) pasate, fructe dulci, coapte la cuptor sau compot, pește slab rasol (șalău, biban, știucă, lin, păstrăv, crap), ouă fierte moi, omletă în abur, brânză de vaci, caș, urdă, unt, ulei crud adăugat la mâncăruri gata pregătite sau amestecat cu apă pentru înăbușire, smântână, frișcă, supe mucilaginoase, supe cu lapte sau unt, biscuiți, gelatină de fructe, creme, sare de mare puțină, sosuri dietetice. Cel mai bun fruct este migdalul, iar ca legume: morcov, cartof, varză. Mesele să fie reduse în cantitate, dar frecvente. Să se mestece bine.

Alimente interzise: alcool, cafea naturală, ceai rusesc, cacao, sirop, apă de la gheață, lichide fierbinți, pâine neagră, pâine proaspătă, cartofi prăjiți, zarzavaturi crude, fructe crude, fructe uleioase, mezeluri, conserve, carne de porc, găscă, rață, vânat, pește gras, prăjit, afumat, ochiuri prăjite, supă de oase sau carne, ciorbe, aluaturi, brânzeturi fermentate sau sărate, untură, slănină, grăsime prăjită, sare multă, oțet, înghețată, marmeladă, dulceață, hrean, muștar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri cu rătaș prăjit. Nu este indicată fiertura simplă de dovleac sau fasole verde (prea alcalină, iritantă pentru mucoasa sensibilizată a intestinelor unui bolnav de ulcer gastric).

- Se bea timp de 3 săptămâni suc de legume: varză, 2-3 pahare/zi între mese. La fel, suc de cartofi (1/2-1/3 pahar înainte de masă) și suc de morcovi (are efect chiar la hemoragii), sfeclă, țelină, pătrunjel etc.
- Cura de chefir: până la 1-1,5 l/zi, timp de 2 luni.
- Macerat la rece de rădăcini de lemn-dulce – 1-2 lingurițe/cană, care se bea în cursul unei zile, în cure de 1-2 luni, mai cu seamă toamna și primăvara, când se declanșează durerile ulceroase. Are proprietăți antiinflamatoare.
- Decoct de rădăcini de tătăneasă – 1-2 lingurițe/cană, 2-3 căni/zi, înainte de mese cu 1 h, timp de 1-2 luni. Este cicatrizant și calmant (datorită alantoinii).
- Decoct din rizom de obligeană – 1 linguriță/cană, care se bea în 2-3 reprize înainte de mese, sau pulbere – câte un vârf de cuțit, de 2-3 ori/zi, înainte de mese. Acționează ca un pansament gastric. Face parte din formula ulcerotratului.

- Decoct de coajă de stejar – 2 lingurițe/200 ml apă rece, după care se fierbe 20-30 min. Se bea 2-3 căni/zi. Este hemostatic și antiseptic.
- Infuzie de : coada-calului (neutralizează aciditatea), dud, frasin, 50 g gălbenele (cicatrizant și calmant) + 50 g pătlagină (cicatrizantă și antibacteriană) + 50 g mușetel, frunze de plămânărică (conține alantoină), răchitan (hemostatic și antiseptic), flori de salcâm (calmează arsurile), sunătoare (cicatrizantă), 40 g frunze proaspete de dafin/1 l apă, anason, fenicul, maghiran, busuioc, trei-frați-pătați, chimen, ienupăr, coriandru, țelină (arsuri), mărar (semințe zdrobite – 1 linguriță/1 l apă sau frunze), coada-șoricelului, ciuboțica-cucului, dud, levănțică, nalbă, păpădie, salvie, urzică-moartă, frunze de zmeur (micșorează aciditatea), rădăcini de lemn-dulce (antiinflamatorii, antiulceroase, cicatrizante – macerat la rece din 1/2 linguriță/cană), odolean, rădăcini de valeriană, sulfină – după fiecare masă, pelin (1 cană/zi, înghițitură cu înghițitură – se pune doar o priză de pelin care se opărește doar 3 min. – culoarea ceaiului să fie ca a apei) – cură 2 săpt./lună, ceai gastric cicatrizant Plafar.
- Ceai stomahic (favorizează digestia prin excitarea sucurilor) : cimbrisor, cimbru, roiniță, talpa-gâștei, țințaură, unguraș; ceai de macerat de cașul-popii (nalbă de pădure).
- Infuzie de pufuliță. Se bea 2-3 căni/zi.
- Suc de : urzică, coada-șoricelului, păpădie, pătlagină, băut din oră în oră, câte o înghițitură. În ceaiuri se pune 1 linguriță bitter suedez, dimineața și seara. Se fac cure de 1-2 luni.
- Apa de tărâțe : 5-10 lingurițe de tărâțe/1 l apă – se lasă peste noapte.
- Spanac (mătura căilor digestive), lămâie, portocală (alcalinizant gastric), zmeură (stomahic, aperitiv), cicoare, hrean (atonie digestivă), polen.
- tinctura de propolis – se iau 40 picături dimineața, pe stomacul gol, în lapte cald (1 dl.).
- Tratament balnear, după 3 luni de la trecerea crizei acute : izvoare alcaline sau alcaline carbogazoase. Acasă, să nu depășească 5 luni de la data îmbutelierii. Durata curei este de 4-5 săptămâni. Apa minerală de Vâlcele calmează crizele de gastrită.
- Băi de esență de brad, pentru calmarea nervilor : câte 150 g extract de pin pentru o baie generală, zilnic la culcare – se fac 21 de băi. Se pot repeta după 3 luni.
- Perieri uscate cu perii de baie cu păr natural sau sintetic, de jos în sus, seara la culcare sau dimineața la sculare. Este bună pentru nervi.
- În fazele dureroase fără hemoragie, se aplică comprese calde, cu parafină sau nămol, 10-20 min.
- Rețetă (*Formula As*) : 3 sau 6 ouă, 1/2 l ulei de măsline, 1/2 kg miere de salcâm, 250 ml alcool rafinat, 1 l ceai de sunătoare fiert până ajunge la jumătate, 3 lămâi stoarse (sukul). Se amestecă și se lasă la macerat 14 zile, după care se iau 2 linguri dimineața pe stomacul gol, până la epuizarea conținutului.

- Cura de aloe, conform indicațiilor de la „Cancer”.
- Supă: 3 lingurițe semințe de in + 6 linguri tărațe de grâu se pun de seara în 1 1/2 l apă caldută.
Dimineata se fierbe 20 min. și se strecoară. Separat se spală bine 2-3 cartofi (netratați cu prafuri contra gândacilor). Se rad cartofii cu coajă cu tot și se fierb 20 min. cu 1 1/2 apă. Se strecoară și se amestecă cu primul lichid. Se mai adaugă și suc de morcov. Se beau 3-4 cești/zi, încet, fără grabă.
- *Rețetă*: timp de cel puțin o lună, se bea de 3 ori/zi, înaintea meselor principale câte un pahar de suc de varză crudă la care se adaugă suc de la un cartof crud. După ce ați terminat această cură, chiar dacă vă simțiți bine, beți 1 cană/zi repartizată în 3 porții înaintea meselor principale, cu 1/2 h, cu macerat de obligeană. Seara se pune 1 linguriță rasă de obligeană într-o cană cu apă rece. Dimineata se strecoară, se încălzește ușor și se împarte în 3 părți, care se beau cum am precizat.

Acupunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură să se adreseze unui specialist.

- pentru diminuarea secreției gastrice: V21, S45, VC18.
- pentru diminuarea motilității gastrice: S45, VC12, VC21.
- pentru efectul antiseptic piloric: VC12, R21.
- masajul zonelor reflexe stomac – duoden.
- Vitamine: A, E, B₁₂.
- Gel de Aloe Vera asociat ceaiurilor (gălbenele).

Ulcer gastric și duodenal

- 1/4 kg miere, 1/4 l țuică curată fără drojdie de bere, 1/4 ulei de măsline, 1/4 zeamă de lămâie (de la 1 kg lămâi opărite) se pun într-o sticlă de culoare închisă și se agită bine. Se bea de 3 ori/zi, înainte de fiecare masă câte un pahărel mic de țuică (cam 3 degetare). Înainte de a-l consuma se agită bine sticla. Se poate folosi și în colită sau gastrită.

Ulcer hemoragic

- Suc de cartofi cruzi timp de o lună, chiar dacă scaunul devine de a doua zi normal și durerile zilnice dispar. Se bea un 1/2 pahar de 3-4 ori/zi, cu 1/2 h înainte de masă. Se pot adăuga miere, suc de lămâie sau suc de morcov. Eu recomand sucul de morcov.
- Coenzima Q 10 are efect benefic în vindecarea ulcerului duodenal.
- 2 linguri apă, 1 lingură mălai cernut fin, 1 lingură miere curată. Se pune apa la fiert în ibric, se adaugă mălaiul și se lasă pe foc 1 min., amestecând. Se ia de pe foc, se adaugă mierea și se amestecă până la omogenizare. Se consumă caldută, dimineata pe stomacul gol. Efectul se observă după

consumarea a 400 g miere. Nu se consumă în acest timp băuturi alcoolice (revista *Formula AS* nr. 401).

- „Epigastralgin” conține: flori de salcâm, sunătoare, roiniță, gălbenele. Recomandat în gastrită hiperacidă, ulcer, colici. „Spirulina Plus” conține: spirulină, ou de prepeliță atomizat. Ajută în gastrită hiperacidă, ulcer, hepatită, astm alergic, hipovitaminoze, creșterea performanțelor la sportivi, carențe de Ca, Mg, Zn. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Suc proaspăt de orz verde.
- Pulberea fină de muguri de plop negru, luată sublingual, câte 1 linguriță de 4 ori/zi, în cure de 3 săptămâni, ajută în caz de ulcer gastric.
- În caz de ulcer sau gastrită, se ia sublingual câte 1 linguriță cu pulbere de flori de tei, se ține 10 min. și se înghite cu apă. Se repetă de 3 ori/zi, înainte de masă. Protejează și cicatrizează pereții gastrici, reduce stresul. Eficiența este mai mare dacă se combină cu mușetel în părți egale.

Vomă, greață – *Eliminarea bruscă a conținutului gastric pe gură este un simptom al unor boli ca: intoxicații alimentare, boli infecțioase, ulcere, cancer gastric etc.*

Voma apare în unele boli digestive (ulcer, apendicită, ocluzie intestinală), în intoxicații, hepatite, migrene, în primele 3 luni de sarcină etc. Actul de vomă este coordonat de un centru nervos vomitiv, situat în bulbul cerebral.

- Se bea suc de gutuie sau de lămâie (citronadă) care au efect calmant. Se bea înainte de masă 1/2-1 pahar borș. Nu se va folosi acest tratament în dispepsia acidă.
- Masarea zonei reflexe: stomac – plex solar.
- Ceai rece de izmă, neîndulcit, băut încet; coada-șoricelului; păducel – infuzie și esență; infuzie de anason; semințe de mărar; anghinare; busuioc; cerențel; mușchi de piatră; odolean; pelin; roiniță.
- Bitter suedez – comprese pe stomac cu bitter suedez, pe pielea unsă cu alifie de gălbenele.
- Ulei de mentă – 10-15 picături în 2-3 doze.
- Pentru a stimula actul de vomă: rădăcini de ciuboțica-cucului (decoct, neîndulcit); rădăcini de săpunariță (decoct, 1-2 căni/zi).
- „Emetin” produs de laboratoarele Medica din România. Conține: ghimbir, trim. I. De asemenea, tinctură de mentă – câteva picături – și capsule cu ghimbir: ajută contra răului de mișcare, disgravidie de
- Pentru vărsături cu sânge: coada calului.

APARATUL GENITAL

Organele genitale ajută la perpetuarea speciei. La femei sunt: ovarele, trompele, uterul și vaginul. La bărbați sunt: testiculele, epididimul, veziculele seminale, cordonul spermatic, prostata și penisul. Diferențierea sexelor începe în luna a doua de sarcină.

Epididimul înmagazinează provizoriu spermatozoizii – de mărimea migda-
lelor; veziculele seminale hrănesc spermatozoizii. Inflamația organelor geni-
tale este produsă de gonococ, stafilococ, streptococ, bacili, ciuperci și paraziți.
După localizare, inflamațiile pot fi vaginite (inflamația vaginului), metrite
(inflamația uterului) și anexite (inflamația trompelor și a ovarelor).

- În bolile sexuale ajută următoarele sucuri de legume: morcov + sfeclă + spanac (castravete); morcov + țelină + spanac; morcov + țelină + pătrunjel; morcov + țelină + sfeclă.
- Pentru buna funcționare a aparatului genital se va face masarea zonei reflexogene a organului atins și a punctelor limfatice.
- Propolisul ajută datorită proprietății sale antimicrobiene, în bolile genito-urinare precum orhite, orhiepididimite, prostatite etc, în infecții bacteriene mixte ale colului uterin și vaginale, trichomoniază și micoză vulvo-vaginală și boli ale nou-născuților, produse de *Monilia albicans*.

Pentru diminuarea excitației sexuale se folosesc plante anafrodisiace:

– conuri de hamei, talpa-gâștei, flori de tei; infuzie din 40 g de frunze și mîjișori de salcie/1 l apă – 3 căni/zi.

– dr. V. Geiculescu indică să se pună 50 conuri de hamei într-un săculeț de tifon care se așază seara pe pernă în dreptul nasului. Se schimbă la 10-15 zile.

Pentru cervicite cronice, alte inflamații, eroziuni ale colului uterin, infecții cu *Trichomonas* sau candida, propolisul este foarte eficient. Are proprietăți bacteriostatice, regenerative, antifungice.

Seara se fac spălături vaginale cu ceai de gălbenele, după care se masează colul uterin cu unguent cu propolis (Propoderm), apoi se introduce un ovul de Microsept (de la Apicola). Dimineața se fac spălături cu un antiseptic de tip Septovag (la farmacie). Intern, se iau câte 2 tablete de 3 ori/zi cu Proposept și tinctură de propolis (10-20 picături) după tabletele cu propolis. Pe perioada tratamentului se interzic relațiile sexuale. Tratamentul durează 20 zile, se ține după terminarea ciclului și se poate relua luna următoare în cazul în care problema nu s-a rezolvat.

Cei alergici la propolis nu vor urma acest tratament.

- Vitamina E indicată în: avort habitual și iminență de avort, sterilitate, amoneree, oligomenoree, toxicoză gravidică, tulburări neurovasculo-

-musculare de sarcină, agalactie, hiperfoliculinemie, tulburări de climacteriu, prurit vulvar etc.

- Vitamina F indicată în : hiperfoliculinemie, tulburări de ciclu.
- Vitamina A indicată în : sarcină și lactație, sindrom intermenstrual, crauroză vulvară, prurit ano-genital, sterilitate masculină.
- În caz de estompare a caracterelor feminine, se consumă grâu încolțit. Germenii de grâu încolțit sunt contraindicați persoanelor cu dezechilibre cauzate de excesul de hormoni estrogeni în organism. În consecință, femeile cu ciclu menstrual foarte abundent, bărbații cu tendință la efeminare vor folosi cu prudență acest remediu-minune.

Atrofierea ovarelor

- Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale : E, Zn (stimulează organele genitale).
- Se consumă următoarele *alimente medicament* : grâu, orz, sfeclă roșie, varză, spanac, roșie, piersică, portocală, țelină (dă vigoare).

Boli produse de bacterii – *Clamidia Trachomatis, Mycoplasma Hominis, Gonococ, Ureaplasma Urealyticum*. Sunt boli venerice care se manifestă ca uretrită (dureri la micțiune și secreție uretrală), cât și ca metroanexită (dureri în fosele iliace și scurgeri abundente).

- Amestec de pulberi de plante :
A. Brusture – 100 g, cătină – 100 g, afine – 100 g, trei frați pătați – 100 g, turiță mare – 100 g.
B. Traista-ciobanului – 100 g, salvie – 100 g, mușetel – 100 g, busuioc – 100 g, creson – 100 g.
Se ia câte o linguriță plantă din fiecare amestec (A și B), de 4 ori/zi, sublingual vreme de 15 min., apoi se înghit cu apă, una după alta.
- Irigații vaginale cu macerat (24 h) călduț din : creson – 50 g pulbere/300 ml apă ; stejar (frunze), *idem*.
- Băi calde de șezut cu macerat (24 h într-un borcan) de coada-șoricelului – 200-300 g ce se adaugă la o cadă de apă caldă (38,5°C).
- Boia de ardei iute în mâncare.
- Proiecție de lumină albastră pe regiunea micului bazin – 30 min./zi.

Blenoragie sau gonoree

Uretrita gonococică este o boală venerică transmisă prin raport sexual. La bărbat debutează prin inflamația uretrei cu o senzație de arsură care se simte la urinare după 1-2 zile. Netratată se extinde la testicul și apare secreția purulentă. La femei infecția apare la nivelul orificiului uretral putându-se propaga până în peritoneu, dând peritonita. Netratate produc sterilitate. Vor face tratament ambii parteneri.

Este produsă de gonococ (o bacterie). De la canalul urinar, infecția poate da complicații nu numai la organele genitale, dar și la ochi sau articulații.

- Se va bea suc de: morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți); suc de spanac; suc de morcov + țelină + pătrunjel.
- Pentru infecțiile genitale cu infrabacteriile enumerate, se pune într-un pahar cu apă, câte 1/2 linguriță cu tinctură de brusture, de boabe de ienupăr și de frunze de afin. Se beau 3 pahare/zi, pe stomacul gol, înainte de masă.

Boli produse de ciuperci – orice scurgeri vaginale, de obicei albe sau galben-verzui (Leucoree sau Poala albă). Pot fi: banale (foliculinică), infecțioase (gonococică, strepto-stafilococică, bacilul coli) sau parazitare (protozoare): Trichomonas vaginalis, candidoze (Candida albicans sau Monilia – apare în urma unei cure cu antibiotice în timpul sarcinii, la femei diabetice – secreția este albicioasă, ca laptele bătut – provoacă mâncărimi, usturimi, urinări dese și dureroase).

- Să se consume următoarele *plante medicament*: gutuie, hrean, pătrunjel, păstârnac, morcovi, roșii, fragi, duche, căpșune, pâine neagră, tărațe de grâu, lactate.
- Alimente dăunătoare: carne (în special de porc), untură, prăjeli, condimente, smântână, cacao, ciocolată.
- Ceai de: coada-racului, frasin, gălbenele (și cicatrizante – 2-3 căni/zi, înainte de masă), crețișoară, mur, nuc, răchitan, stejar, trei-frați-pătați, urzică-moartă.
- Infuzie de: flori de gălbenele, coada-șoricelului, salvie, frunze de nuc, traista-ciobanului, frunze de mur. Se pun 50 g la 1 l apă clocotită. Se fac spălături vaginale de 2 ori/zi.
- Se vor bea următoarele sucuri: suc de țelină; hrean și lămâie; suc de morcov + sfeclă + castraveți; suc de morcov + țelină + spanac (sau pătrunjel sau ridichi); morcov + ridichi.
- Pentru candidoza vaginală, *Formula AS nr. 405* dă următorul tratament: Se vor face spălături vaginale și băi de șezut cu petale de crin alb sau cu pelin, în combinație cu trifoi roșu și o linguriță bicarbonat. Tratamentul durează 10 zile, se face apoi o pauză de 15 zile și se repetă.
- Două săptămâni faceți zilnic spălături cu apă fiartă și răcită (călduță) în care puneți alternativ: 1 zi, 1 linguriță bicarbonat de Na, în cealaltă zi 1 linguriță suc de lămâie. Spălăturile se fac seara. Dimineața, după o perfectă igienă locală, introduceți și masați ușor în vagin alifie de calendula (gălbenele), bun protector împotriva cancerului genital.
- Spălături vaginale, alternativ, cu macerate (24 h) călduțe din pulberi de: flori de gălbenele sau nalbă de grădină, coada-șoricelului, răchitan, câte 50 g la 250 ml apă fiecare, de 3-4 ori/zi; coada-șoricelului, troscot, nuc – macerat 12 h.
- Iulia Tunaru și Assem Hassan, pe lângă regimul de protejare a ficatului și a vezicii biliare, recomandă să se bea zilnic 1 l de ceai din următoarele

plante în amestec (50 g amestec): muguri de pin, urzică-moartă albă, crețișoară, lemn câinesc (*Ligustrum vulgare*) – infuzie.

- Extern: spălături vaginale de 3 ori/săptămână, seara, cu infuzie de crețișoară și frunze de nuc, în părți egale (130-150 g/3 l apă). Dacă scurgerile sunt însoțite și de micoze (*Candida*) se va înlocui amestecul de mai sus cu următorul preparat: în 3 l ceai de pelin (150 g la 3 l apă) se amestecă 2-3 linguri de amidon alimentar, se dă în clocot și se lasă la răcit. Spălăturile vor fi făcute fără presiune, la 38-39°C, până la apariția noului ciclu. Se mai face o spălătură după terminarea lui. Preventiv, 6-7 luni la rând, se face o spălătură vaginală după terminarea perioadei menstruale, deoarece eventuale cheaguri rămase pot genera diverse afecțiuni. Spălăturile nu se vor face mai mult decât am menționat, deoarece pot afecta flora vaginală.
- Medicamentul naturist american „*Acidophilus*” vindecă în două săptămâni micozele. Are efect bun și în leucoree, acnee și boli dermatologice.

Scurgeri de vagin albe: câte o înghițitură din oră în oră de ceai de urzică albă.

Scurgeri de vagin gălbui și maronii: câte o înghițitură din oră în oră de ceai de urzică-moartă albă și frunze de crețișoară. Nu se amestecă cele 2 plante. Se bea câte o înghițitură, 1 ceașcă ceai/zi, oră de oră, înghițitură cu înghițitură.

- 2-3 cm frunză de aloe, se mestecă bine. Extern, aplicații pe zona afectată cu suc de aloe, apoi alifie de gălbenele (ca să nu se usuce pielea).
- 1-2 linguri sirop de aloe (aloe + miere).
- Apă de argilă (un vârf de cuțit argilă/100 ml apă); intravaginal, câte o granulă de argilă, de 2-3 ori/zi; badijonări cu argilă.
- Tinctură de propolis intern și extern; alifie de propolis extern.
- Spălături cu bicarbonat de Na.

Chist ovarian, displazia mamară, fibrom uterin

Chistul ovarian – este o cavitate anormală cu pereți solizi și un conținut lichid care apare datorită dilatării unui mic focar preexistent. Poate fi funcțional și dispare odată cu ciclul sau cronic (vegetant) când poate evolua spre cancer. În caz de forță majoră, medicul recomandă intervenția chirurgicală.

- Se combină în părți egale: năpraznic + crețișoară + frunze de mur + salvie + semințe și flori de urzică + rostopască + răchitan. Se ia o linguriță cu vârf din combinație, de 4 ori/zi, pe stomacul gol. Regim alimentar (ex. Oshawa).

Displazie mamară – boala are origine endocrină

- Se bea de 3 ori/zi cu 20 min. înainte de mesele principale câte o cană de apă în care s-a pus 1 linguriță oțet de mere și una de miere. Se va bea zilnic

până se consumă 1 l oțet de mere. Dacă este necesar să se reia tratamentul, se face întâi pauză de 2 săptămâni.

Fibromul uterin – este o tumoare benignă alcătuită din țesut fibros care se poate mări în timp. Apare între 30-40 de ani putând regresa spontan, alteori se mărește. Se pot forma în înșiși pereții uterini sau în afara acestora. Se identifică prin scurgerea albă sau de lichid incolor și inodor; nu dă dureri ci o senzație de greutate a bazinului. Nu este de natură canceroasă, dar în rare cazuri poate deveni. Medicii recomandă operația pentru a evita un sarcom (tumoare malignă).

În *Formula AS* nr. 407 este dată următoarea rețetă care a produs vindecare: 1/4 l țuică de drojdie, 1/4 kg zahăr candel pisat, 1/4 zeamă de lămâie stoarsă și strecurată, 1/4 ulei de măsline (presat la rece, de calitate). Se pun toate într-un recipient de sticlă și se lasă la macerat, agitând mereu, timp de 3 zile, după care se ia câte un păhărel mic (ca de țuică) de 3 ori/zi, pe stomacul gol.

- Ceai de traista-ciobanului – infuzie cu 1 lingură/cană. Se beau 2 căni/zi între mese; coada-calului; 100 g urzică + 300 g gălbenele + 100 g coada-șoricelului – în ceai se pun 3-5 picături suc de măcrișul-iepurelui.
- Comprese cu coada-calului (înmuiață în aburi); bitter suedez peste pielea unsă cu alifie de gălbenele.
- Revista *Formula AS* nr. 330, septembrie 1998, prezintă un caz vindecat cu tinctură de tătăneasă. Solicit prudență, deoarece tătăneasă este toxică (după cercetările lui O. Bojor). Într-o sticlă de un litru, se pun rădăcini mărunțite de tătăneasă până la jumătate, apoi se toarnă alcool (de exemplu, țuică) până se umple sticla. Se lasă 2-3 săptămâni, apoi se strecoară. Se beau 50 g, o dată/zi, înainte de masă. Se poate repeta, punând din nou alcool. Tratamentul durează câteva luni, până dispare fibromul.

Pentru *chist ovarian, fibrom uterin și mastoză*:

- Pulberi de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur – vezi rețeta de la „Dismenoree”.
- Pentru persoane adulte: 100 g miere + 50 g apilarnil. Se iau zilnic cel puțin 3 linguri (max. 100 g/zi). Tratamentul durează 3 luni.
- Cataplasme cu argilă care retrag nodulii mamari și ganglionii prin extragerea din piele a substanțelor toxice și atribuirea în corp a mineralelor de care avem nevoie.
- Tot pentru chisturi la sân, în revistă *Formula AS* nr. 331, o cititoare dă rețeta următoare: 2 linguri cu bucăți de rădăcină de tătăneasă. Se fierb cu 600 ml apă la foc mic, sub capac. După 20 min. de fierbere, se adaugă: 1 linguriță frunze de nuc, 1 linguriță coada-șoricelului, 1 linguriță mușetel, 1/2 linguriță rostopască (în cantitate mai mare devine toxică). Se infuzează 10 min., se strecoară. Se bea o ceașcă seara și una dimineața, cu o oră înainte de masă. Cu plantele rămase de la prepararea infuziei se pun

comprese pe sân. Să se consume în mod deosebit morcov, țelină și pătrunjel. Fără alcool.

- S-au obținut rezultate prin acupunctură sau bioterapie.

Fortifierea fibrelor uterine

- Ceai de crețișoară.

Hiperfoliculină și hipermenoree (metropatie hemoragică)

Metropatia – este menstruația neregulată, la intervale lungi, urmată de hemoragie în cantitate mare și timp lung. Cauza este o perturbare a ciclului ovarian. Un folicul adult în loc să se transforme în corp galben devine chistic și produce cantități mari de foliculină (hiperfoliculinie). Aceasta va perturba ciclul menstrual. Continuă faza proliferativă a mucoasei uterine fără a trece la faza următoare de secretare și descuamare – menstruația. După o amenoree prelungită, apar tulburări trofice ale endometriului proliferat prea mult, descuamări parțiale urmate de hemoragii mari.

Tratamentul este hormonal și transformă foliculul în corp galben iar progesterona care va fi apoi secretată va transforma faza proliferativă a mucoasei uterine în faza secretorie urmată de menstruația normală. Uneori este nevoie de chiuretaj care să elimine produsele restante de endometru.

În ovar se dezvoltă lunar câte un folicul. La maturitate, acesta secretă foliculina (corp galben sau progesteron).

Foliculina este un estrogen (produs de ovar, suprarenale, placentă sau testicul). Poate exista și în uleiul de măsline, arahide, soia, porumb, în nămoluri, unele ape minerale, cărbuni. Estrogenii stimulează organele genitale feminine și caracterele feminine: uter, ovar, comportament sexual, caractere sexuale și secreția hormonului gonadotrop antehipofizar (dozele mici îl stimulează și cele mari îl inhibă).

Se recomandă vitamina A. Fructe bogate în vitamina A: caise, piersici, dute, cătină, măceșe, banane.

- Ceai de: muguri de zmeur (are acțiune frenatoare asupra hipofizei și regularizează secreția ovarelor), frunze de urzică, coada-racului (reglează menstrele abundente și durerile). Toate aceste ceaiuri se beau cu 8 zile înainte de menstrele.

Hipermenoree – Hemoragie abundentă pe o perioadă mare.

- Tinctura de măceșe: 20 picături de 3 ori/zi, în ultima decadă a ciclului.
- Infuzie din 10 g/cană din frunze și flori de nalbă de pădure (se bea fracționat); ciocul berzei (10 g/1 cană/zi – se ia 1 lingură din 2 în 2 ore); strugurii-ursului (15 picături de 3 ori/zi).
- Ceai de salvie + traista-ciobanului.
- Tinctură de mărar, crețișoară și traista-ciobanului (vezi „Dismenoree”).

- În caz de ciclu menstrual abundent, se recomandă decoct de urzică (vezi la „Cancer”), care împiedică anemierea și prin efectul astringent oprește hemoragia. Se beau 2-3 căni/zi.
- 2-3 cești/zi ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate”) + 3-4 lingurițe/zi pulbere de salvie.

Tratamentul se începe cu 3 zile înainte de ciclu. Dacă ciclul e neregulat se face tratamentul timp de 3 luni.

Impotență bărbați, frigiditate femei

Impotența este o incapacitate a bărbatului de a îndeplini actul sexual. Poate avea o incapacitate de fecundare cauzată de lipsa spermatoizilor din spermă sau de coabitare de origine hormonală, insuficiență testiculară endocrină sau de origine nervoasă. Poate fi trecătoare provenind din epuizare fizică sau psihică.

Cauza impotenței: hrana grasă, alcoolul care stopează formarea testosteronului la bărbați.

Frigiditatea este diminuarea sau absența apetitului sexual la femeie. Funcțiile în neregulă ale sistemului nervos, ale ovarelor sau tulburări în dezvoltarea organelor genitale pot da o absență totală a simțului genital sau în alt caz execută actul sexual dar nu ajunge la orgasm. Un alt caz este acela în care actul sexual este blocat de durere provenită din îmbolnăvirea aparatului genital sau de ordin psihic din durerea mare provocată de o deflorare brutală.

Tratamentul trebuie să ia în considerare factorii neurologici, în primul rând psihici, apoi hormoni sau ginecologici. În ambele cazuri, de impotență sau frigiditate, alimentația joacă un rol important.

- Se bea suc de: 100 g varză + 100 g sfeclă + 50 g păstârnac + 5 g usturoi + 220 g ardei + 25 g ceapă + 250 g mere + 50 g miere (dr. Bircher Benner). Se ține regim de crudități.
- Alte sucuri recomandate: suc de spanac; suc de morcov; suc de morcov + sfeclă + castravete; suc de țelină; suc de morcov + mere + sfeclă.
- Sucul de spanac conține vitamina E care ajută în impotență și frigiditate. La fel, lăptuca și morcovul conțin mari cantități de vitamine C și E.
- Sucul de păstârnac + morcov + spanac ajută la eliminarea impotenței, combătând lipsa libidoului.
- Alt tratament recomandat: 6 linguri/zi suc din planta: năpraznic + lapte de capră (sau vacă) sau o cană pe zi ceai de năpraznic + busuioc.

Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: vitamina C (kiwi, cătină, coacăze, căpșune), E, Betacaroten; săruri minerale: Ca, Mg, K + Co – răspund de excitarea mușchilor și a nervilor (țelina); Zn – activează hormonii plăcerii și produce testosteron (produse lactate, pește, scoici, crabi, stridii, carne slabă, țelină). Bărbatul pierde o anumită cantitate de Zn în timpul actului sexual, care trebuie refăcută. Se recomandă administrarea de Zn + B₆;

Fe – la femei, se pierde în timpul ciclului menstrual. Se găsește în verdețuri (spanac), în carnea slabă. Se ia ginseng (de origine coreeană), șofran, puțin vin cu pătrunjel.

Se consumă alimentație sănătoasă (cu vitamine, Ca, fibre) care scade colesterolul (o mai bună irigație sanguină): ovăz, legume verzi, în special: țelină, mărar, sparanghel (vârf), anghinare, cicoare, pătrunjel, hrean, morcov, cartof, fasole boabe + usturoi + rozmarin (supă), ardei iute, roșie, polen, grâu încolțit (50 g/zi), semințe de dovleac, vanilie, piper, miere, fructe (gutuie, zmeură), trufă (o ciupercă de pământ), ouă de prepeliță crude. Pentru cei care nu țin regim naturist: ficat, creier, fudulii, grătar din carne roșie (nu pui), pește, scoici, câte un pahar de vin roșu. Cât mai multe cereale integrale, în special tărate de ovăz (2-3 linguri/zi) în iaurt. Nu mâncați în exces (mai bine mai multe mese/zi, cantități mici). – Nu: alcool, tutun, cafea.

- Se fac sport, duș scoțian, masaj.
- Se ascultă muzică, în special Mozart.
- *Drink-before* – băutură pentru creșterea poftei sexuale: 2 gălbenușuri crude + 3 linguri miere + 50 ml sherry sec + 6 cuburi gheață. Se amestecă cu mixerul, se strecoară.
- *Drink-after* – reînviorează: 2 linguri armurariu, 100 ml suc de grepfrut proaspăt. Se toarnă în 2 pahare înalte și se adaugă zer. Deasupra se rade puțină nucșoară.
- Masarea zonelor testiculelor.
- Lăptișor de matcă
- Bere pe bază de miere: 25-30 g hamei se pun într-un vas termorezistent. Se toarnă peste el 1/2 l apă clocotită și se lasă 15 min. Se strecoară. Se bea câte puțin, câte un pahar cu jumătate de oră înaintea meselor principale adăugând 1 lingură de miere. Mierea conține estrogeni, acid aspartic, vitamina E (Richard Lucas – *Miracolul de fiecare zi al plantelor*).
- Se consumă alimente ce conțin albumine care amplifică producția de hormoni, mai precis aminoacizii responsabili de irigarea cu sânge a zonei bazinului, deci de stimularea apetitului sexual. Alimente recomandate: pește, stridii, homar, carne slabă, produse lactate, fasole, mazăre, nuci. Carnea de porc nu este indicată deoarece conține grăsimi și colesterol care stopează producerea testosteronului (hormon sexual masculin) și provoacă îngrășarea.
- Grăsimea reduce apetitul sexual.
- Vitamina C participă direct la producerea hormonilor care stimulează plăcerea și protejează spermatoizii.
- Vitamina E (din ulei vegetal, nuci) – vitamina fertilității – protejează celulele și vasele de sânge.
- Acidul folic (verdețuri și legume crude) combate sterilitatea și previne malformațiile embrionului.
- Zincul este decisiv pentru activarea hormonilor plăcerii și orgasm. Surse: stridii, carne, pește, produse lactate, cereale integrale.

- Produsul chinezesc ICAN și Biozinc.
Alte substanțe minerale benefice : mangan (în cereale), calciu (lactate), magneziu (legume și cereale).
- Coenzima Q10 controlează metabolismul energetic, deci producerea de energie în toate celulele, și este un antioxidant puternic (protejând membrana celulară de reacțiile oxidative) inclusiv la nivelul spermatozoizilor. Produsul „Super Bio-Quinona Q10” activează spermatozoizii, crescând astfel șansele pentru concepție.
- „Royal Tonic Potent” conține : masculin – ginseng roșu, extract de țelină, apilarnil, schinduf, pătrunjel ; feminin – ginseng roșu, apilarnil, schinduf, pătrunjel, flori de tei. Ajută în disfuncții sexuale (impotență, ejaculare precoce, frigiditate, tulburări climacterium și andropauză). Este produs de laboratoarele Medica din România.
- „Apilarnil Potent”, „Yohimbina” și „Ginseng”.
- Pentru stimularea impulsului sexual se vor folosi următoarele *plante afro-diziace* :
– Asudu-calului, busuioc de câmp, dumbet, gemănariță (bujorei – se folosesc tuberculii), morcov de câmp (inflorescența), poroinic (tuberculii), schinduf, rădăcini de țelină, priboi (frunze și rădăcini) – se folosește 1 linguriță din fiecare plantă la 2 l apă clocotită. Se fierbe 1 min. Se bea în fiecare oră, 6-8 linguri/zi sau la cele 3 mese câte o ceașcă. Cura ține 40 de zile.
– 30 g rădăcini de lemn-dulce, 30 g semințe de susan, 30 g semințe de lemn-dulce. Se pun pisate în 600 ml apă fiartă. Se țin 5 min. la foc iute, după care se fierb la foc mic 20 min. Lemnul-dulce nu va fi consumat de către cei cu tendință către tumori.
- Produsul „Maca” conține planta „Maca” originară de pe platourile de la peste 4800 m din Peru. Este o plantă adaptogenă la situații solicitante, întărind imunitatea și fiind afrodisiac și stimulator al fertilității. Este produs de Innovatics Laboratories Inc., SUA, și distribuit și în România.
- „Manniphyt”, produs de Plantextract Cluj, conține extracte din frunze de damiana, rădăcină de ginseng chinezesc, țelină și copacul de potență. Telina este ușor afrodisiacă, stimulează glandele corticosuprarenale și glandele sexuale pentru a produce hormoni sexuali. Ginsengul chinezesc este revitalizant, crește tonusul muscular, stimulează producerea hormonilor masculini. Damiana (din Mexic, Antile și Brazilia) este tonic masculin, afrodisiac și antiastenic. Copacul de potență, originar din Brazilia, crește apetitul sexual, dar ajută și în reumatism și neurastenii. Produsul ajută în dinamica sexuală masculină, este antiastenic și stimulent al memoriei.

Consumați :

- Avocado : energizant, conține vitamina E.
- Busuioc : conține ulei eteric excitant.
- Curmale : conțin fructoză, sunt energizante, fertile.
- Icre negre : bogate în albumine și substanțe minerale.
- Pește și fructe de mare : conțin multă albumină și substanțe minerale.

- Scorțișoară : conțin ulei eteric, stimulent al potenței.
- Smochine : energizante, stimulează puterea de concentrare.
- Telina : revigorează bărbații obosiți, datorită conținutului bogat în vitamina C și substanțe minerale.
- Vanilia : tonifiantă, este un fel de „momeală sexuală”.
Se face cură de grâu încolțit : 3-6 linguri/zi, 3 luni până la 12 luni.
- Dușuri reci, mai ales în zona pelviană.

Astenie sexuală

- scorțișoară, ienupăr, pin, angelică, santal, cuișoare, parfum de mosc, piper, paprica, nucșoară, usturoi.
- Infuzii : – 5 g usturoi, 5 g ceapă, 1 vârf de cuțit cimbru, 1 g mentă/1 l apă ;
- 1 vârf cuțit păstârnac, 1 g cimbru, 1/2 vârf urzică, 1/2 vârf mătase de porumb, 2 vârfuri de micșunea.
- Elixirul dragostei : infuzie de hamei – 20-30 g hamei/1/2 l apă clocotită. Se lasă 15 min. Beți câte un pahar de ceai cu miere, înainte de fiecare masă.
- Ulei de : scorțișoară, ienupăr, pin, ghimbir, santal, cuișoare, cătină (uleiul de cătină fiind cea mai bogată sursă de vit. E – vit. fertilității) etc.
- Macerat sau esență de brânca-ursului (crucea-pământului) – frunze, fructe, rădăcini – 50 g/1 l de apă, 24 h. Se bea câte un pahar mic (80-100 ml) înainte de mese ; esență de traista-ciobanului.
- Infuzie de : cimbru, izmă, levănțică, rozmarin + salvie, sunătoare, crețișoară.
- Macerat de 100 g fenicul/1 l vin roșu, timp de 21 zile, agitându-se zilnic. Se filtrează și se bea câte un pahar mic seara la culcare. Se mai poate folosi pulbere (fructe pisate), 3-4 g/zi.
- Ginseng.
- Planta „Sculătoare” (*Dactylorhiza maculata*) – este afrodisiacă. Se găsește pe Valea Teleajenului. Se recoltează la începutul lunii iunie. Se bea decoct din planta întreagă.
- „Damiana” conține damiana (*Turnera diffusa*). Este afrodisiac și crește performanțele sexuale. „Feminin” conține damiana, guarana, ginseng roșu, schinduf. „Masculin” conține : zizyphi radix, Ginkgo biloba, țelină, apilarnil, ginseng roșu. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Inflamația testiculelor (orhită)

- Pedicuță, ulei de sunătoare, ulei de măghiran, alifie de gălbenele (masaje) ; comprese cu coada-calului, cu bitter suedez.

Insuficiență galactogogă – Secreție scăzută de lapte.

- Semințele de dovleac sau floarea-soarelui măresc secreția de lapte a lehzelor.
- Ceai de : anason, chimion, coriandru, fenicul, busuioc, soc, măghiran.
- Cură cu miez de migdale dulci (6-12 bucăți/zi).
- Spirulina stimulează lactația tinerelor mame, atât calitativ cât și cantitativ.
- Pulbere de semințe de mărar – vezi la „Tulburări de ciclu menstrual”.

- „Nutrinatal” este produs de laboratoarele Medica din România. Conține : lăptișor de matcă, anason, mărar. Stimulează secreția lactată, calmează colicile intestinale la copii, aduce aport nutrițional.

Pentru *oprirea secreției de lapte* : 20 g frunze de nuc + 40 g salvie + 40 g conuri de hamei – infuzie – 2 căni/zi ; cataplasme cu decoct de coajă de stejar (2-3 linguri/cană).

Insuficiență ovariană – Incapacitatea ovarului de a-și îndeplini integral funcțiile.

- Tratament cu Kamaiani, Margusa și Ashwaganda sub supraveghere la Centrul de sănătate Ayurvedic.
- Infuzie de lemn-dulce, sunătoare, șofran.
- Se consumă ciuperca numită trufă.

Leziuni ulcerose la sâni

- alifie de gălbenele.

Mastită – *Afecțiune inflamatorie a glandei mamare. De multe ori apare din cauza igienei defectuoase a sânelui (abces sau flegmon). Mameloanele vor fi menținute curate și uscate pentru a se preveni apariția fisurilor care sunt porți de intrare pentru infecții. Copilul nu va fi ținut la sân mai mult de 15 minute (în acest timp el își ia laptele necesar) deoarece mameloanele se irită. Dacă nu s-a golit sânul, acesta va fi stors cu o pompă.*

- Decoct din 50 g rădăcini pătrunjel rase/1 l apă. Se fac comprese și apoi se aplică frunze zdrobite.
- Comprese cu traista-ciobanului.

Inflamarea mamelonului

- tamponați cu bitter suedez, apoi ungeți cu alifie de gălbenele.

Mastoză fibro-chistică

- În *Formula AS* nr. 403 (martie 2000) s-a dat următoarea rețetă : se fierb în 600 ml apă, la foc foarte mic, 2 linguri de rădăcină uscată de tătăneasă. Vasul se ține închis bine cu un capac (se pune o greutate pe el). După 20-25 minute de fierbere se adaugă : o linguriță cu frunză de nuc, o linguriță cu coada-șoricelului, o linguriță cu mușetel, 1/2 linguriță cu rostopască. Se infuzează 10-15 minute și apoi se strecoară. Lichidul se împarte în două : o ceașcă se bea seara și una dimineața, înainte de masă cu o oră. Cu plantele rămase de la prepararea ceaiului se pun comprese pe sân. Cu 1/2 ore înainte de masă se consumă morcov, țelină, păstârnac și rădăcină de pătrunjel, date pe răzătoare, crude. Sunt interzise : zahăr, alcool, cafea, tutun, prăjeli. Se pun comprese cu varză albă, zdrobită pe sân.

Tratamentul durează 40 de zile, timp în care este bine să citiți rugăciuni din Psaltire și să vă rugați Maicii Domnului.

Terapeuta Vanga recomandă o rețetă pe care a urmat-o dna Angela Șorcaru, din Constanța, cu succes. A scăpat de operație la sân și se simte bine :

- se amestecă o mână de ceară de albine rasă pe răzătoarea mare, cu o mână de pelin uscat sau verde, peste care se toarnă țuică de tescovină sau spumă de drojdie (țuica să fie din struguri de vin). Acest amestec se pune într-un tifon și apoi în sutien, peste sânul bolnav. Se va uda acest amestec cu tescovină, atunci când se usucă, după 4-5 ore. Se poate folosi de 6-8 ori, apoi se prepară alt amestec. După primele două ore începe să cedeze durerea. Înainte de a aplica compresa Vangăi, sânul se unge cu alifie de gălbenele.

Mâncărimi vaginale

- infuzie de coada-șoricelului ; spălături și băi de șezut cu coada-șoricelului.

Mâncărimi vaginale cu secreții urât mirositoare :

- Pentru mâncărimi se fac spălături locale cu bicarbonat de sodiu de 2-3 ori/zi (1 linguriță de bicarbonat/1 l apă fiartă).
 - Băi de șezut și spălături locale cu ceai de gălbenele/4 linguri/1 l apă.
 - Spălături cu ceai de pelin (4 linguri pelin/1 l apă) pe o perioadă de 2 săptămâni.
 - Se bea infuzie din gălbenele îndulcită cu miere. Se bea o cană, fracționat, înaintea meselor principale.
- Scurgerea poate fi provocată și de tratamentul cu antibiotice. Se poate face o analiză pentru a afla cauza.

Mâncărimi, eroziuni de col uterin

- Timp de o lună, între 2 cicluri, se fac seara spălături vaginale cu ceai de pelin (infuzie, 3 linguri pelin/2-3 linguri de apă) după care se fac aplicații locale cu miere de tei sau salcâm, cristalizată (I. Tunaru și A. Hassan).

Menopauză – Apare la femei între 45-55 ani, caracterizată prin scăderea secreției hormonale normale. Este însoțită de tulburări neuro-vegetative, hiperexcitabilitate, tulburări de ritm cardiac, insomnii etc. Se recomandă sărurile minerale : Mn, Cr, Br, Zn, antioxidanți : vit. A, C și E, betacarotenul și seleniu.

Se instalează o dată cu epuizarea numărului de ovule din ovare.

Dr. Michael T. Murray, în cartea *Menopauza*, spune că la naștere sunt 1.000.000 ovule, la pubertate 400.000, la maturitate, în anii de fertilitate, 400, în jurul vârstei de 50 ani rămânând doar câteva. După 50 de ani, apar o serie de transformări în organism.

Când se instalează menopauza, scade nivelul estrogenului și progesteronului, iar hipofiza secretă mai mulți hormoni foliculostimulanți și luteinizanți.

care în postmenopauză determină secretarea unor cantități crescute de hormoni masculini de către ovare și glandele suprarenale. Acești hormoni masculini sunt transformați în hormoni estrogeni de către celulele adipoase din șolduri și coapse. Totuși, cantitatea totală de estrogeni este sub cea din perioada fertilă. Tratamentul cu estrogeni poate să ducă la cancer de endometru sau sân. Dacă se asociază estrogen cu progesteron sintetic, crește cu 30% riscul apariției cancerului de sân și ovarian, pot să apară scurgeri vaginale, greață, reținere de lichid în organism, dureri de sân, pietre la vezica biliară, cheaguri de sânge ce pot provoca infarct, accident vascular, tromboze.

În urma dereglării funcției hipotalamusului apar bufeurile. Niște compuși ai organismului, endorfinele, cu acțiune antidepresivă și de relaxare a durerii, ajută hipotalamusul în funcționarea sa. Secreția de endorfine este stimulată de exercițiile fizice și acupunctură, astfel ameliorând simptomele menopauzei, mai ales bufeurile. Încetarea activității hormonale a ovarelor poate produce, în afară de bufeuri însoțite de transpirație, și alte simptome neplăcute: palpitații cardiace, variații ale tensiunii arteriale la firile nervoase, agitate; menstrre neregulate, uneori cu sângerări abundente, osteoporoză (rarefierea masei osoase) care poate duce la risc crescut de fracturi, tulburări psihice (depresii, frică, iritabilitate, insomnii, nesiguranță) care se pot defula prin consum excesiv de alimente și de aici creșterea în greutate, accentuată de scăderea metabolismului bazal la instalarea menopauzei. În perioada postmenopauzică, din cauza lipsei de aciditate a stomacului, Fe și Ca se absorb mai greu. Aceasta duce la anemie, cu răcirea mâinilor și picioarelor. La menopauză, slăbesc memoria și capacitatea de concentrare, ca urmare a lipsei de oxigenare și de elemente nutritive indispensabile creierului. În hipoglicemie, când scade nivelul zahărului și glucozei din sânge, creierul nu mai funcționează normal. Apar vertijuri, dureri de cap, încețoșarea vederii, instabilitate emoțională, stări de confuzie, slăbire a memoriei. La înlăturarea bufeurilor contribuie și regimul alimentar și plantele medicinale. Sunt necesare, pentru aceasta, 3 1/2 h/săptămână de exerciții fizice și unele alimente ce conțin substanțe active asemănătoare estrogenilor (fitoestrogeni): țelina, pătrunjelul, soia, ulei din semințe de in, semințe uleioase, 1/2 ceașcă/zi cu nuci neprelucrate (nu arahide sau alune de pământ), cereale, mere, lucerna.

De asemenea, să se consume ceapă verde și mărar (reechilibrant endocrin, împiedică îmbătrânirea), cătină (bogată în vitamine, în special A și E). În tratarea menopauzei, foarte benefice sunt exercițiile de relaxare, respirație și masajul reflexogen.

În tratamentul bufeurilor mai sunt necesare unele vitamine și substanțe de nutriție celulară: vitamina E, hesperidin + vitamina C și gamma-oryzanol.

Hesperidinul este un flavonoid prezent în citrice, care îmbunătățește și circulația vasculară.

Gamma-oryzanol (acid ferulic) folosită pentru o nutriție celulară suplimentară este o substanță de creștere care se găsește în cereale. Ajută hipofiza

și secretarea endorfinei de către hipotalamus, duce la scăderea colesterolului și trigliceridelor din sânge. Se obține din ulei de tărâțe de orez.

Unele plante medicinale conțin fitoestrogeni care inhibă tumorile mamare și echilibrează efectele estrogenului. În tratamentul bufeurilor se poate face un amestec de 4 plante: angelica (*Angelica sinensis*), rădăcina de lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*), mielăreana (*Vitex agnus castus*), Cohosul negru (*Cimifuga racemosa*). În Asia, angelica este numită dongquai și este folosită, pe lângă tratamentul bufeurilor, și în dismenoree, amenoree și metroragie. Rădăcina de lemn-dulce elimină simptome ca bufeurile, transpirația abundentă, iritarea nervoasă, tulburările de apetit alimentar, previne osteoporoza, petele de pe piele și uscarea acesteia, îmbătrânirea accelerată. Tratamentul numai cu lemn-dulce se poate face cu tinctură sau pulbere din această plantă. Tinctura se prepară punând într-o sticlă 1/3 plantă, iar restul alcool alimentar de 50°. Sticla bine închisă se lasă la macerat timp de 8 zile, apoi se filtrează și se păstrează în sticlute închise la culoare. Se ia câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă, de 3 ori/zi, pe stomacul gol, în cure de 3 săptămâni cu 1 săptămână pauză. O altă formă de tratament este cu pulbere din această plantă. Tratamentul cu lemn-dulce poate avea efecte secundare: poate prelungi data ciclului menstrual, poate produce mărirea și întărirea sânilor, poate provoca reapariția sângerărilor la femeile ajunse la climax. Nu se administrează când există chist ovarian, fibrom uterin, noduli mamari. Rădăcina de lemn-dulce mai e folosită, pe lângă menopauză, în tratamentul sindromului premenstrual, reducând secreția de estrogen și măbind-o pe cea de progesteron. Rădăcina de lemn-dulce reduce ritmul de creștere a pilozității, pielea devine catifelată și strălucitoare, sânii devin mai viguroși, lubrifierea vaginală este mai bună. Curele cu această plantă sunt de 2-3 luni, cu pauză de 1 lună. Se ia pulbere fină de rădăcină de lemn-dulce, sublingual, de 3 ori/zi, se ține 10 min., apoi se înghite cu apă. Pentru gust, se poate combina cu o altă plantă ajutătoare în menopauză, cum ar fi salvia (reglator hormonal, efect antisudorific și răcoritor). Lemnul-dulce este contraindicat la persoanele cu predispoziție la tumori. Mielăreana are rol în modificarea secreției hormonului luteinizant și a celui foliculo-stimulator. Cohosul negru este eficient în depresii nervoase, atrofii vaginale și menopauză. Are efect vasodilatator, estrogenic, reducând nivelul de hormoni luteinizanți. Ajutătoare în tratamentul bufeurilor sunt – Gingko biloba și Golden Yacca.

- Să se consume fructe ca: cireșe, caise, castane, curmale, banane, alune, smochine, portocale, grepfrut; legume ca: morcov, spanac.
- Produsul *Golden Yacca* este deosebit de eficient în caz de bufeuri. În plus, ajută întregul organism. A fost testat de mine.
- Se bea ceai de: talpa-gâștei, păducel (flori, frunze, fructe – 0,5 l/zi timp de 20 zile/lună sau tinctură 20 g plantă macerată 10 zile în 100 ml alcool – se iau 15 picături de 3 ori/zi), porumb, urzică-moartă albă sau tinctură din

20 g plantă macerată 10 zile în 100 ml alcool – 15–30 picături de 3 ori/zi ; crețișoară (3 căni/zi) ; traista-ciobanului (4 săptămâni – 2 căni/zi, pauză 3 săptămâni) ; vâsc (se pune la înmuiat 1 linguriță/1 cană apă rece – se ține 12 h, apoi se încălzește și se strecoară – se beau 3 căni/zi) ; coada-șoricelului 2-3 căni/zi – se fac și băi de șezut.

- Amestec de ceai : 25 g flori de arnică, 50 g rădăcini de valeriană, 25 g lichen de Islanda, 25 g roiniță, 25 g coada-șoricelului, 25 g salvie.
- Se combină în cantități egale : pulbere de vâsc, talpa-gâștei (calmantă, tonic uterin, previne prolapsul), crețișoara (reglator hormonal, astringent și tonic) și sunătoarea (combate nervozitatea, depresia). Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriță rasă, cu puțină apă.
- Pulbere de semințe de mărar, rădăcină de lemn-dulce, chimen – vezi rețeta la „Amenoree”.
- Pulbere de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur – vezi rețeta de la „Dismenoree”.
- Suc de morcov + sfeclă + spanac (sau lăptucă și gulie sau castravete).
- Suc de morcov + țelină + spanac.

În sucuri predomină morcovul. Sucul de sfeclă tonifică sângele și reface globulele roșii. Se va bea în special combinat cu suc de morcov, de 2-3 ori/zi câte un pahar, apoi măbind doza și apoi introducând sucurile enumerate (cam 500 ml/zi minim).

Este bine să se bea din toate sucurile indicate (și combinația cu ce este în paranteză) în aceeași zi.

- „Brânca Ursului” este o plantă revigorantă care ar putea face să se reia activitatea ovarelor, redeclanșând ciclul menstrual la femeile aflate la menopauză. Planta se întâlnește în regiunile de deal și de munte. Tratamentele se face cu pulbere de semințe sau rădăcină, după ce în prealabil a fost dată prin sita de făină. După măcinare se păstrează max. 7 zile, în borcan închis ermetic, pentru a nu pierde din uleiurile volatile. Se ia câte 1 linguriță, sublingual, de 4 ori/zi, pe stomacul gol. Se ține sub limbă câteva minute, apoi se înghite cu apă. Curele sunt de 2-3 luni, însoțite de regimul alimentar adecvat.
- Cura de 1 lună cu suc de orz verde – 3 pahare/zi.
- Maceratul la rece din flori de tei (2-3 lingurițe la 1/2 l apă, 8 h), cu efect calmant și în care se pot introduce și alte preparate de plante (ex. tinctura de talpa-gâștei). Un alt calmant, care poate fi folosit în caz de neliniște, panică, anxietate, este sunătoarea. Se poate lua o linguriță rasă de pulbere de 3 ori/zi, în cure de maxim 2 luni cu 2 săptămâni pauză. Dacă se ia mai mult, poate să se producă nevralgie, dureri de cap sau sensibilitate la lumină. Se mai poate folosi tinctura de sunătoare (se prepară la fel ca cea de lemn-dulce). Se iau 3-4 lingurițe/zi diluate cu apă, pe stomacul gol. Un sedativ mai puternic este valeriana care ajută în caz de furie, anxietate, nervozitate, hipertensiune și aritmie pe fond nervos și mai ales insomnie. Se poate folosi tinctura (preparată ca cea de lemn-dulce). Se iau 50 pic. de

3-4 ori/zi, reducând doza treptat în caz de renunțare. Poate da somnolență și reducerea puterii de concentrare ziua. Contra insomniei se iau 1-2 lingurițe tinctură diluată cu apă, cu 1/4 h înainte de culcare.

- Planta „coada-calului” întărește oasele care pot avea de suferit la menopauză, iar ginsengul siberian ajută psihicul, dă forță fizică și previne cancerul.
- În caz de hemoragie uterină abundentă la începutul menopauzei sau de hipermenoree, ajută pulberea de crețișoară luată în cantitate mare, 3-4 lingurițe rase pe zi, doar câteva zile. Tratamentele de lungă durată sau cu doze mai mari pot produce constipații și pot inhiba procesele de eliminare pe ansamblu.
- Salvia ajută contra transpirației și bufeurilor, normalizează activitatea endocrină, detoxifică. Se ține sublingual timp de 5 min., apoi se înghite cu apă. Se ia pe stomacul gol, câte 1 linguriță de 4-6 ori/zi. Persoanele slăbite să facă tratament maxim 2 săptămâni, cu pauză de 2 săptămâni, deoarece se poate produce scăderea apetitului alimentar, ușoară deshidratare, constipație.
- Produsul „Menopausal Formula”, pe bază de ingrediente naturale, ajută procesele metabolice și ameliorează simptomele neplăcute. Este produs de California Fitness.
- „Meno-natural”, cu acțiune estrogenă, antidismenoreică, sedativă, produs de Webber Naturals Canada și distribuit de S.C. Mondopharm Corporation S.R.L. Conține extracte de plante ca: Black Cohosh (pentru pre și postmenopauză), Ignama sălbatică (conține fitoestrogen bun pentru menopauză), lemn-dulce (estrogen), Vitex (pentru tulburări de ciclu) și ulei esențial de hamei (calmant, sedativ).
- Produsul „Maca” ajută la reducerea disconfortului fizic și emoțional – vezi și „Impotență”.
- „Tonic feminin” este o tinctură realizată de firma Dacia-Plant din Sebeș-Alba care conține plante estrogenice (mărar, lemn-dulce etc.) și plante care reglează activitatea hormonală (salvie, crețișoară, traista-ciobanului etc.), eliminând bufeurile, transpirația în exces; menține frumusețea pielii (elasticitatea, strălucirea), tonusul sânilor, încetinește pilozitatea și osteoporoza.
- „Femina” este o tinctură realizată din plante reglatoare ale tensiunii arteriale și ale activității cardiace; elimină durerile de cap, amețelă (vertijul) și greața care pot apărea la începutul menopauzei. Este relaxantă și ușor antidepresivă, are efecte stimulente asupra digestiei, combătând balonarea, crampele sau indigestia. Se poate folosi în cure de 2-3 luni. Este produsă de firma Plantavorel din Piatra-Neamț.

Andropauza apare la bărbați, mai târziu decât la femei, spre vârsta de 60-70 de ani. Simptomele sunt mult mai atenuate. Involuția sensibilă a testiculelor se produce mai lent ca cea a ovarelor la femei. Pot apărea și la bărbați bufeuri, tulburări de memorie, de somn, circulatorii (hipertensiune, angină pectorală), potență diminuată, stări depresive etc.

Tratamentul se face numai în cazuri patologice.

Menstre – În ovar se dezvoltă lunar câte un folicul care devine matur. Între a 14-a zi și a 16-a zi a ciclului, foliculul matur (ovul) se rupe și se pune în libertate. După eliminarea ovulului, foliculul se transformă în corp galben de menstruație. Produsul de secreție al corpului galben se numește luteină sau progesteron, necesar pentru nidarea oului fecundat. Dacă nu are loc, atunci corpul galben se degenerază și în a 28-a zi de ciclu mucoasa uterină nemaiavând protecția luteinei, se descuamează și se elimină cu o cantitate de sânge din vasele rupte ale endometriului. Deci menstruația este avortul oului nefecundat.

Hormonii ovarieni produc modificări în mucoasa uterină care o fac capabilă de primirea și nutriția ovulului fecundat, până la formarea placentei. Dacă ovulul matur nu este fecundat, stratul superficial al mucoasei uterine se descuamează și se elimină, având totodată loc și rupturi ale vaselor aflate în mucoasă.

Menstruația este ciclică, ca și ovulația având loc la 28 de zile. Imediat după pubertate sau înainte de menopauză poate apărea neregulat, dar nu înseamnă că este și patologică.

Menstruația normală nu este dureroasă. Dacă se modifică periodicitatea, cantitatea, durata sau dacă apar dureri, trebuie consultat medicul.

Pe perioada menstruației trebuie respectate regulile de igienă corporală, trebuie evitat contactul sexual și eforturile fizico-intelectuale mari.

Se recomandă vitaminele și sărurile minerale : A, Mn-Co, Zn-Cu.

- „Evening Primrose-Ginseng” este recomandat în sindromul premenstrual (dureri de sâni, tensiune nervoasă). Pentru detalii vezi la „Inimă”.
- În tulburări menstruale se vor bea sucuri de legume ca : morcov + sfeclă + spanac ; morcov + pătrunjel (sau ridichi) ; morcov + mere ; morcov + țelină + spanac. Sucul de pătrunjel + morcov + sfeclă + castraveți vindecă tulburările și durerile menstruale. Fără zahăr, amidon.

Tulburări menstruale :

- Suc de : morcovi (300 g), spanac (100 g), pătrunjel (50 g), sfeclă roșie (100 g), castraveți (100 g), țelină (50 g) ; păpădie cu măr, apă minerală și miere.
- Decoct de pătrunjel.
- Să se consume : mărar, pătrunjel, păstârnac, anason (emenagog – provoacă apariția fluxului menstrual dispărut sau întârziat).
- Tratament cu Zn.
- Ceai de crețișoară + coada-șoricelului ; traista-ciobanului (hemoragii) ; mușețel ; urzică-moartă ; cimbru ; troscot ; cicoare ; amestec : 250 g flori de arnică, 50 g rădăcini de valeriană, 25 g lichen de piatră, 25 g roiniță, 25 g salvie, 25 g coada-șoricelului ; păducel.
- Bitter suedez.
- Planta Tang-Kuei – Revistă *Formula AS* nr. 370 din 12 iulie/99).
- Tinctură de mărar : 5-7 lingurițe plantă uscată sau semințe, date prin rășniță, în 100 ml alcool de 45-50°. Se ia 1 linguriță tinctură diluată în 1/2 pahar apă de 3 ori/zi, pe stomacul gol ; timp de 21 de zile.

- 1 linguriță rasă de pulbere de mărar ținută sub limbă 10 min. de 3 ori/zi. Apoi se înghite cu apă. O cură durează 21 de zile. Mărarul reglează ciclul menstrual.

Pentru vindecarea tulburărilor menstruale, Valeriu Popa recomandă sucul de pătrunjel + sfeclă + morcov + castravete.

Presopunctură în menstruația neregulată

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

- Pentru menstruație care vine în avans : „Heleșteul însorit” – TF4 – care se află pe partea dorsală a mâinii, în apropierea plucei pumnului ;
- Pentru menstruație care întârzie : „Fiul prințului” – SP4 care se află la mijlocul marginii interne a labei piciorului – tonifiere, 5 min.
- Masarea zonei reflexe a ovarelor, a uterului. Masarea musculaturii celor 2 glezne, la exteriorul piciorului.

În *menstruația dureroasă*, idem + zona hipofizei.

- În caz de *amețeală*, se consumă leurdă ca salată sau piure cu spanac.

Esență de leurdă : se umple o sticlă cu frunze sau bulbi, se toarnă alcool alb sau rachiu de casă 38-40% – se ține 2 săptămâni la căldură. Se iau de 4 ori câte 10-15 picături/zi diluate cu apă.

Seara, se bea o cană de infuzie de ventriliță ; se bea infuzie de vâsc (macerat 12 h, apoi se încălzește) ; infuzie de coada-șoricelului ; păducel – flori și frunze ; esență din flori și frunze de păducel – 4-10 picături ; bitter suedez.

- În caz de *cloroză* (scădere Fe) : esență pedicuță – 10 picături ; urzică ; crețișoară ; obligeană ; drăgaică.
- În caz de *crampe menstruale* : cimbru ; pernă cu cimbru, caldă, pe bazin.
- Ceai de urzică-moartă galbenă – 1 linguriță/500 g apă clocotită.

În menstruațiile dureroase – vezi rețetele de tinctură de mărar, crețișoară și traista-ciobanului de la „Dismenoree”.

Amenoree – Dispariția menstruelor : salată și suc de păpădie.

Este normală în timpul sarcinii, uneori în timpul alăptării, în cursul unei boli, convalescență sau subnutriție, ca o compensație adusă organismului slăbit. În jurul vârstei de 50 de ani, se oprește definitiv, apărând menopauza.

- Planta „brânca-ursului” reglează ciclul menstrual, care poate să revină și după mai mulți ani de la dispariție. De asemenea, salvia are rol reglator al funcției ovariene. Se poate bea infuzie, eventual în amestec și cu gălbenele, sau tinctură (30 pic. de 2 ori/zi).
- Dr. farm. O. Bojor și biolog M. Alexan dau rețeta următoare : ceai de crușin 30 g, țintaură 10 g, coada-șoricelului 20 g, sunătoare 10 g, cimbru 20 g, fenicul 10 g. Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană apă ; se beau 2-3 ceaiuri calde/zi ; mușetel ; gălbenele (cu 7 zile înainte de menstruație) ; păducel ; știr (infuzie cu 5 g/cană, băută pe parcursul zilei) ; se fierb foile de la 2 kg ceapă uscată în 3 l apă până ce lichidul capătă o culoare roșie. Se bea câte o ceașcă dimineața și seara, pe stomacul gol.

- „Evening Primrose Oil with vitamin E” (Ulei de lăcrămioară cu vit. E), produs natural fabricat în Canada. Se iau 6 cutii, câte 2 tablete/zi, dimineața și seara. (Se poate procura de la farmacia Gerifarm din București, șos. Pipera – stația de metrou Aurel Vlaicu).
- Gerovital H₃ fiole, 3 luni – 12 fiole/lună.
- Ulei volatil de : mentă, mușetel, sovârf, cimbru, busuioc, fenicul, levănțică.
- Baie de mușetel, comprese cu mușetel, pernă caldă cu mușetel.
- Tinctură de pelinariță – 10 picături de 3 ori/zi; rădăcini de angelică (20 picături de 3 ori/zi).
- Tinctură de mărar – tratamentul cu pulbere de mărar (vezi „Tulburări menstruale”).
- Se macină : 50 g semințe de mărar, 50 g rădăcină de lemn-dulce, 50 g semințe de chimen, se amestecă și se iau 1-2 lingurițe de 3 ori/zi. Pulberea se ține sub limbă 10-15 min. apoi se înghite cu apă. Au efect estrogen. Prudență în caz de fibrom uterin, mastoză, cancer, chist ovarian.
- Se face cură cu grâu încolțit : 3-6 linguri/zi, 3-12 luni.

Dismenoree – Menstre dureroase

Cura începe cu 7 zile înainte de menstruație.

- Ceai de : cerențel (antihemoragic, calmant), coada-șoricelului, frasin, gălbenele, lemn-dulce, mușetel, traista-ciobanului, urzică-moartă galbenă (1 linguriță/500 ml apă), salvie, coada-racului (în hipermenoree – menstrue abundente și dureroase), cimbru.
- Ulei volatil de : anason verde, mușetel, rozmarin, ienupăr, salvie.
- Pernă cu cimbru caldă pe bazin.
- Se macină fin : semințe de mărar, crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) și traista-ciobanului. Se pun în borcan : 5 lingurițe mărar, 10 lingurițe crețișoară și 5 lingurițe de traista-ciobanului. Se toarnă alcool de 45-50°, cât să le acopere, se închide cu capac și se lasă la macerat 10-12 zile, apoi se filtrează și se păstrează în sticlute de culoare închisă. Se ia o lingură de tinctură diluată în apă (1 cană, de 3 ori/zi, pe stomacul gol). Tratamentul durează minim două luni.
- Pulbere de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur. Se combină egal. Se administrează 1 linguriță rasă, de 4 ori/zi. Se ține sub limbă 10 min. apoi se înghite cu apă. Tratamentul se face 3 luni.
- Cură cu grâu încolțit.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Muntele Kroun Lun” – V60 – care se află în scobitura dintre maleola (glezna) externă și tendonul lui Ahile – tonifiere, 5 min., 10 ședințe.

Metrită, metroanexită, anexită, cervicită – *Inflamația uterului și uneori a anexelor – trompe, ovar, datorită microbilor. Apar dureri, secreție vaginală albă sau hemoragie.*

Metrita poate fi localizată în porțiunea vaginală a uterului, în cervix, în endometru, în musculatura uterină. Metrita poate fi și o complicație a blenoragiei.

Inflamația colului asociază de obicei inflamația vaginului. *Endocervicita* și *endometrita* au loc uneori legate de o naștere sau un avort. Atunci are loc o pierdere de sânge sau secreție de puroi cu durere și febră. Infecția gonococică este purulentă, galben-verzuie. *Endometrita acută* se vindecă cu ocazia menstruației când se descuamează mucoasa uterină. Dacă se propagă și asupra stratului muscular, devine cronică. Acest proces este metrita propriu-zisă. Uterul metritic este mărit, dur, sensibil.

Atenție la diagnostic, deoarece atât tuberculoza colului uterin cât și cancerul se manifestă asemănător cu metrita cervicală. Apariția *cervicitelor* este favorizată de dilatarea repetată a colului uterin pentru chiuretaje și de întrebuintarea de substanțe iritante pentru spălături vaginale.

Anexitele sunt inflamații ale trompelor și ovarelor. Când inflamația cuprinde uterul, trompa și ovarele se numește *metroanexită*. În toate bolile aparatului genital la femeie (vaginite, metrite) în formă acută, apar dureri în abdomen și șale, febră, leucoree sau hemoragie.

Anexita cronică se manifestă prin dureri în bazin, accentuate de frig, oboseală, menstruație. Raporturile sexuale devin dureroase. Deseori apar tulburări menstruale. Sterilitatea apare frecvent după inflamațiile cronice genitale.

- Planta „brânca-ursului”.
- Cataplasme locale cu țărâțe calde, de 2-3 ori/zi. Se evită constipația, se înhite ulei din germenii de grâu și se iau vitamine naturale (Cruciferous, vit. C, Ca+Mg, multivitamine etc.)
- Supozitoare intrarectale cu „Carpicon”, câte 2/zi, din ziua a 5-a până în ziua a 19-a a ciclului, maxim 6 luni/an.
- Porumbul.
- Ceai de: decoct cerențel, infuzie de coada-racului, coada-șoricelului (și băi de șezut); gălbenele, salvie (se fac și băi); ceai de crețișoară; 300 g gălbenele + 300 g coada-șoricelului; traista-ciobanului (în sângerări); drăgaică; vâsc; picături vâsc – 25 picături; coada-calului (hemostatic); cimbru (dureri) – pernă de cimbru. Cura începe cu 7 zile înainte de menstruație.
- Băi de abur genitale cu decoct de fân; compresă cu coada-calului; bitter suedez pe pielea unsă cu alifie de gălbenele; propolis unguent sau ovule (câte 3-5 g/ovul).
- Masaj zonă uter. În caz de hemoragie se masează punctele: ovare, hipofiză, puncte limfatice.

Cervicita – este o inflamație a colului uterin produsă de bacterii ca streptococi, stafilococi, gonococi sau de sifilis, tuberculoză în formă acută; mucoasa se congestionează și se îngroașă. Apare o secreție mucopurulentă. În formă cronică apare o eroziune (rană) a porțiunii vaginale a colului (colpită). În formă cronică se face electrocauterizare, diatermocoagularea eroziunii sau chiar amputația colului uterin.

- Se face o infuzie din : coada-șoricelului + coada-calului + sunătoare + crețișoară (în părți egale). Se pun 4 linguri la 1/2 litri de apă rece. Se pun la foc să dea un clocot, apoi se stinge focul și se lasă la infuzat 5 minute. Se strecoară și se bea o cană iar cu restul se fac spălături timp de 2 săptămâni, apoi pauză 10 zile. Tratamentul se repetă. În acest timp se bea ceai de urzici proaspete : o mână de urzici la 1/2 l apă clocotită. Se acoperă 30 de secunde, se strecoară și se bea în cursul zilei. Regim alimentar cu multe legume, foarte puțină carne (*Formula AS nr. 408*).
- Pentru bolile ginecologice și reumatism este indicată cura de tratament balnear cu nămol din stațiunea Sovata din jud. Mureș.

Metroragie – Hemoragie fără legătură cu menstruațiile ciclice : abort, polip, cancer, sarcom, chist.

- Ceai de : coada-calului, frasin, gălbenele, porumb, stejar, traista-ciobanului, urzică, răchitan, troscot, vâsc.
- Ceai de coada-șoricelului și urzică, în părți egale. Se face infuzie din 2 linguri de amestec/1 cană apă. Se beau 3 căni de ceai/zi.
- Extern : mărul-lupului.
- băi de șezut cu frunze de gutui. Baia se prepară astfel : în 4-5 litri de apă se fierbe un pumn de frunze de gutui. Se pune apoi în lighean, cât să acopere șezutul. Baia se face caldă, preferabil seara la culcare. Durează până se răcește apa. După 4 băi se poate produce vindecarea. Aveți grijă să nu răciți și nu ridicați greutate.
- se sparg 20 de nuci de la care se ia partea lemnoasă din mijlocul miezului (circa un pumn). Se pune la fiert în 250 ml de vin alb, la foc mic și se lasă să scadă la jumătate. Se strecoară și se bea încet.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Reuniunea celor 3 INN” – SP6 – care se află la 4 măsuri deasupra maleolei (gleznei) interne – tonifiere, 5 min., 10 ședințe.

Prolaps uterin/genital – Căderea uterului datorită relaxării mușchilor, ligamentelor – lentă. Inițial apar tulburări urinare, retenție, incontinență, cistită.

Căderea uterului se poate produce în timpul nașterii. Tratamentul în faza cea mai gravă este chirurgical prin fixarea uterului în poziția sa normală.

- Ceai de crețișoară ; baie de șezut cu coada-șoricelului.
- Frencționări cu esență de traista-ciobanului (frunze, flori, tulpini).

Prostatită – Inflamația glandei prostatice, prin infecție microbiană. Boala provoacă dureri mari și tulburări genitale : se recomandă vitamina E (20 zile/lună).

Prostata face parte din organele genitale interne ale bărbatului. Are dimensiunea unei castane situată înaintea vezicii urinare. Prin partea sa centrală

trece uretra. Produsul de secreție al prostatei trece în uretră, cu ocazia orgasmului și amestecat cu sperma lubrifică mucoasa uretrală ajutând ejacularea.

Prostatita apare des la vârstnici. Hipertrofia prostatei constă în tulburări de echilibru hormonal și poate produce o strâmtare până la închiderea totală a uretrei împiedicând scurgerea urinei. În stadii avansate se tratează chirurgical. După 60 de ani apare hipertrofia prostatei (adenom) care este o tumoare mai mult benignă.

Prostatita acută se manifestă prin febră, dureri pelviene, micțiuni frecvente și dureroase. Cea cronică, prin dureri, micțiuni frecvente și dureroase, erecții dureroase. În adenom apar noaptea micțiuni dese cu jenă și efort la urinare. În prostatita acută, se stă la pat, se combate constipația și se va ține regim vegetarian cu foarte puțină sare și multe lichide. În cea cronică se va evita frigul și umezeala. Va dormi pe o parte (pe spate crește frecvența micțiunilor). Se va ține regim alimentar fără alcool, fumat, condimente iuți. Este bine ca 2 zile/săptămână să se țină post negru cu lichide.

- Se vor bea sucuri de : lămâie ; morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți) ; suc de morcov.
- D-na Apostol Ecaterina din Iași recomandă următorul tratament care a dat rezultat :
 1. Se iau zilnic 3 lingurițe cu polen, înaintea meselor principale, ținându-se în gură până la dizolvarea granulelor.
 2. Se iau 1-2 linguri/zi cu semințe de dovleac.
 3. Se vor face 7 băi de șezut cu tărâțe de grâu (timp de 20-30 de minute). După 2 săptămâni se urinează normal.
- Se fierb 5 litri de apă și 3 kg de pătrunjel (rădăcină + frunze), până rămâne jumătate din cantitate. După ce se răcește, se strecoară. Se pune în frigider și se bea câte un păhărel mic, cu jumătate de oră înainte de masă, până la terminarea conținutului. În timpul tratamentului se va consuma miere și este interzis alcoolul și cafeaua.
- În caz de retenție urinară, se fierb 250 g grâu într-un litru de apă (se mai adaugă apă dacă scade) ; se lasă 10 ore într-un vas de sticlă, se strecoară și se bea un păhărel dimineața pe stomacul gol.
- Se va face cura cu orez nedecorticat și cura cu ulei dimineața.
- Ceai de urzică-moartă, muguri de pin 10 g + flori de urzică-moartă albă 10 g + rădăcini de tătăneasă 20 g + gălbenele 20 g + busuioc 20 g (decoct preparat din 3 linguri amestec la 1 l apă pentru băi locale).
- Ceai de pufuliță cu flori mici (dimineața și seara, înainte de masă cu 1/2 h, se bea o cană de infuzie cu 1 linguriță plantă/cană) + tablete de Propin (în prima lună, 2-3 comprimate de 3 ori/zi, înainte de masă, 30 zile, apoi câte 1 comprimat de 3 ori/zi, 60 zile).
- Ceai de ghimpe (2 căni/zi, 6 luni, apoi câte 1 cană/zi.
- 100 g frunze tinere de păr/1 l apă – infuzie de 2 ori/zi între mese.
- Cură de pere.
- Medicamentul Prostatofort, preparat din produse naturale, cu efect antibiotic și antiinflamator. Este produs de S.C. Cosmo Pharm România S.R.L.

- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – vezică urinară, prostată.
- Infuzie de : flori de iarbă neagră – 1 linguriță/1 cană. Se beau 2 căni/zi.
- Infuzie de turiță – 1 linguriță/1 cană. Se bea seara, la culcare.
- Ulei de dovleac – 1 lingură seara, înainte de culcare, în cure de câte 1 lună.
- Produsul „Biomed”, 100% natural, disponibil la Plafar și farmacii.
- „Prostata forte” conține : gheara mâtei, *Serenoa repens*. Este recomandat în adenom de prostată și prostatite. „Prostatin” conține : ghimpe, palmier pitic, păpădie, gheara diavolului. Aceleași recomandări. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Tratament cu petrol dublu rafinat : dimineța pe stomacul gol se bea 1 lingură petrol, apoi timp de 1 h nu se mănâncă nimic. Se stă culcat timp de câte 10 min., întâi pe partea dreaptă, apoi pe stânga. După cină, înainte de culcare, se mai ia 1 linguriță de petrol. Tratamentul durează 5 săptămâni, primele rezultate apărând după primele 2 săptămâni. Să se țină regim alimentar, în special fără alcool, sare, acrituri, conserve, condimente iuți.
- „Sabalit”, produs de Plantextract Cluj, conține extract alcoolizat din : semințe de dovleac, fructe de *Sabal serrulata* (palmier din America de Sud, Africa) și herba de *Echinacea pallida*. Acțiunea beta-sitosterinelor din semințe și fructe este potențată de efectul imunostimulator și antiinflamator din *Echinacea pallida*. Produsul ameliorează simptomatologia prostatitelor și a hipertrofiei de prostată.
- Tinctură de propolis (30 pic. de 3 ori/zi) sau propolis sau supozitoare cu propolis, 15 zile.
- Bitter suedez – în ceai, câte o lingură dimineța și seara.
- Cură internă și externă cu argilă.
- „Prostenal”, produs de firma Walmark, conține extract de palmier pitic (*Serenoa repens*), tomate, strugurii ursului, urzică, ulei de semințe de dovleac. Susține sănătatea prostatei și la îmbolnăvire ameliorează afecțiunile prostatei (tulburări de micțiune și dinamică sexuală).

Sarcină – este perioada dintre momentul fecundației până la naștere, când în uterul femeii se dezvoltă produsul de concepție.

O dată cu nidația oului în uter, încep modificări anatomice și funcționale ale organismului gravidei, pregătindu-l pentru o sarcină normală și pentru naștere.

În timpul sarcinii au loc 3 etape :

- mama are o hipersensibilitate cu amețeli, greață, dispariția menstruației.
- dezechilibrare nervoasă. Pot apărea striuri roșietice pe abdomen.
- apar tulburări circulatorii, de excreție, se simt mișcările fătului și la ECG se pot înregistra bătăile inimii.

Mama trebuie protejată, trebuie ferită de stres și efort, pentru a suporta modificările care survin în corp. Ea nu va fuma, nu va sta în mediu cu fum, nu va bea alcool, alimentația trebuie să fie echilibrată, cu multe legume, fructe crude, cereale, carne de pasăre de țară, fără hormoni, cu lactate etc. Nu se vor

lua medicamente decât în caz excepțional, date de un medic competent. Dacă Rh este negativ, se va face titrarea de anticorpi.

Semnele sarcinii sunt: suprimarea menstruației, creșterea în volum a sânilor, pigmentarea areolei mamare, creșterea progresivă a abdomenului.

Dacă oul fecundat se nidează de endometru, corpul galben „de menstruație” devine „de sarcină”. Produsul lui de secreție (luteina sau progesteronul) ocrotește embrionul până în luna a treia de sarcină. Apoi luteina este produsă de placentă, iar corpul galben regresează.

Luteina se prepară sintetic din soia și se administrează în tulburări menstruale provocate de lipsa de progesteron sau pentru ocrotirea sarcinii.

Factorul Rh a fost descoperit în 1937 de Landsteiner și Wiener (descoperitorii grupelor sanguine). Ei au descoperit că 85 % din oameni au în globulele roșii ale sângelui lor un antigen în plus: antigenul D controlat de alela dominantă (spațiu al genei). L-au denumit după inițialele maimuței *Macacus Rhesus* de la care au luat sânge pentru experiența descoperitoare – factor rhesus, prescurtat Rh. Persoanele care au globulele roșii conținând antigenul Rh (sau „D”) sunt Rh⁺, cele care nu-l conțin (răspunzătoare fiind alela recesivă „d”) sunt Rh⁻. Transfuzia cu sânge Rh⁺ executată la o persoană Rh⁻ dă naștere la acesta din urmă aglutininelor anti Rh⁺ (sau anti D). Dacă se repetă transfuzia cu sânge Rh⁺ la persoanele astfel sensibilizate poate produce complicații. Astfel de complicații apar cu ocazia celei de-a doua sarcini a unei femei cu Rh⁻ cu soțul Rh⁺. Sângele fătului va putea aparține grupei Rh⁺ care pătrunzând în circulația sanguină a mamei, în timpul nașterii, când se dezlipește placentă și se deschid vasele uterului mamei, produce în sângele mamei anticorpi anti Rh⁺. Același lucru se va întâmpla și cu ocazia primului avort. Complicația urmează în timpul celei de-a doua sarcini. Fătul Rh⁺ este hrănit de sângele matern care conține deja anticorpi anti Rh⁺, formați cu ocazia primei nașteri și amestecându-se cu sângele fătului îl precipită (aglutinat = precipitat). De fapt, anticorpii se fixează pe antigenul specific lor, mai precis pe eritrocitele care poartă antigenul Rh. La locul de unire a antigenului cu anticorpu, pe membrana eritrocitului, apare un orificiu. Cum pe suprafața eritrocitului sunt mii de antigene Rh și se pot atașa tot atâți anticorpi anti-Rh, acest lucru determină perforarea membranei eritrocitului și punerea în libertate a hemoglobinei. Hemoglobina este degradată pe cale enzimatică până la forma ei cea mai toxică pentru celula normală și în special pentru celula nervoasă-bilirubina. Formele de boală ale nou-născutului pot fi: anemia eritroblastică, icter grav și anasarca fetoplacentară. Consecința poate fi gravă, uneori mortală pentru făt. După naștere, dacă mai trăiește, se poate înlocui sângele cu unul nou, prin transfuzie. Dacă copilul se naște sănătos, nu se mai face transfuzie. Și mama poate suferi din cauza Rh-ului diferit al bărbatului. Se încearcă acum un vaccin anti Rh⁻ D, care împiedică formarea anticorpilor anti Rh în sângele mamei.

În primele 3 luni de sarcină apare greața în special dimineața, pe stomacul gol. Se va mânca puțină pâine graham uscată. Din luna a patra se simt mișcările fătului și se percep bătaile inimii la făt.

În cursul sarcinii pot apărea toxemii gravidice sau disgravidii, manifestându-se prin vărsături, albuminurie, edeme, hipertensiune și eclampsie.

- Se vor bea sucuri de legume ca : suc de morcov ; morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți) ; morcov + țelină + spanac ; morcov + păpădie + gulie ; morcov + sfeclă + lăptucă + gulie ; morcov + lăptucă + lucernă.
- Suc de : morcov (250-500 g), sfeclă roșie (100 g), castravete (100 g), spanac (100 g), țelină (50-100 g), pătrunjel (50 g), salată verde (100 g), lucernă (100 g).
- Masarea zonelor reflexe : hipofiză, ovare, uter, sâni.

Calculul nașterii : 280 zile. Exemplu : ultima menstră – 23 noiembrie ; 23 noiembrie + 7 zile = 30 noiembrie – 3 luni = 1 august.

- În timpul sarcinii sunt contraindicate : in, cimbru, ardei iute, coada-șoricelului, obligeana, pelinul, rostopasca, lemnul-dulce, cârcelul, ienupărul, busuiocul cerbilor, floarea patimilor, cârmăzul, rubarba, unele specii de crușin, vâscul, salvia etc.
- Cu prudență, în ultima parte a sarcinii, se folosesc : angelică, isop, brusture, armurarium, schinduf, merișor, sunătoare, mușețel, lucernă, roiniță, mentă, pătlagină, urzică, ghimbir, talpa-gâștei, filimică, voronic.
- Semințele prăjite consumate în cantitate mare sunt emenagoge și avortive (Bojor, Popescu, 2001).
- Amețeli, grețuri : bitter suedez.
- Suferințe hepato-biliare : păpădie, pătlagină îngustă, urzici.
- Nervi : sunătoare.
- În perioada lactației, rostopasca este interzisă.
- Royal Tonic Prenatal, produs de laboratoarele Medica din România. Trim. I – compoziție : ghimbir, lăptișor de matcă, cătină ; Trim. II-III – compoziție : usturoi, lăptișor de matcă, coajă de ou de prepeliță, atomizat de ou de prepeliță.

Sterilitate – Absența capacității de înmulțire pe cale sexuală poate apărea atât la bărbați, cât și la femei. Poate apărea în urma extirpării glandelor sexuale, a unor tulburări endocrine, distrugerii celulelor reproducătoare prin raze X, a diferitelor boli, ca sifilis, tuberculoză.

Dacă după 3 ani de viață sexuală nu apare sarcina, se consideră sterilitate. Cauza femeii poate fi : dezvoltarea insuficientă a organelor genitale (infantilism genital), insuficiența ovariană (lipsa ovulației), metroanexita, astuparea trompelor, uneori endocervicita etc. La bărbați cauza poate fi : dezvoltarea insuficientă a testiculelor, inflamația lor, unele boli care au dus la lipsa formării spermatoizilor etc.

Se va face un control medical cu analize la ambii parteneri. Vezi și la „Impotență, frigiditate”.

- Se vor bea sucuri de legume : morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți) ; suc de morcov ; suc de morcov + sfeclă + cartof ; suc de morcov +

țelină + pătrunjel; suc de morcov + păpădie + gulie. Păpădia este un tonic prețios al sângelui, alcalinizant (K); conține elemente care întăresc nervii (Mg, Fe, Ca), Na, S.

- Ceai de năpraznic – 3 cani/zi pe stomacul gol. Se face un macerat dintr-o mână de flori și frunze uscate la o cană de apă plată sau de izvor. Se macerează de seara până dimineața. Se strecoară și cu planta rămasă se prepară o infuzie cu o cană de apă plată opărită. După jumătate de oră se strecoară și se amestecă cu maceratul. Femeile să bea și ceai de crețișoară.
- Dacă sterilitatea sau impotența este asociată cu hipertensiune, se ia tinctură de vâsc: 1 lingură în 100 ml de ceai de păducel, fructe, de 2 ori/zi, înainte de masă, timp de 3 luni minim.
- Lăptișor de matcă.
- Dacă există o tumoare pe uter, pentru a menține sarcina, lăptișorul de matcă ajută, micșorând și tumoarea.
- Spirulina: combate impotența și frigiditatea prin reglarea funcțiilor aparatului genital.
- Tinctură de mărar, crețișoară și traista-ciobanului (vezi „Dismenoree”).
- Pulberi de semințe de angelică, crețișoară, muguri de zmeur – vezi rețeta de la „Dismenoree”.
- Ceai de priboi (*Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe).
Se recomandă vitaminele și sărurile minerale: E, Mn.
- Se consumă ovăz.
- Să se mai consume: alimente bogate în vit. E (a fertilității): germeni de grâu, ovăz, soia, ulei vegetal, nuci, varză de Bruxelles, verdețuri; alimente bogate în octacosanol: grâu și ovăz încolțit, germeni de grâu, ulei din germeni de porumb, drojdie de bere, lucernă; alimente bogate în Zn: alge marine (varec, chlorella), pește, stridii, ouă, semințe de dovleac și floarea-soarelui neprăjite, sfeclă roșie, muștar și produse apicole: păstură și polen. Octacosanolul, vit. E, B-complex, Zn ajută celulele să transforme spermatoцитеle în spermatozoizi viabili. „Gimnastica invizibilă” descrisă de biologul Enciu Nicanor în *Formula As* ajută la echilibrarea deficitului energetic local. De asemenea, este foarte important să nu existe tensiuni psihice în familie! Alimentația să fie cât mai sănătoasă, fără alcool, tutun, cafea, prăjeli sau conserve.
- Ajută planta brânca-ursului.
- Produsul „Maca” – vezi și la „Impotență”.
- 25 picături suc de vâsc/zi – dimineața și seara.

În stațiunea Sovata, băile și tratamentul cu nămol (împachetări și tampoane vaginale cu nămol la 42°) refac mucoasa, organele genitale, reechilibrează hormonii specifici, combătând astfel sterilitatea.

Vaginită – Inflamația mucoasei vaginale (datorită germenilor, gonococ, *Trichomonas* sau ciupercilor), banală sau senilă (la menopauză).
Germenii saprofiți care provoacă inflamația există întotdeauna, însă

pot deveni virulenți din cauza rezistenței scăzute a mucoasei datorită insuficienței ovarelor. Apar usturimi, uneori prurit. Se manifestă printr-o scurgere purulentă. În formele acute este însoțită de dureri și arsuri locale.

După instalarea menopauzei poate să se producă vaginita atrofică, cu subțierea și deshidratarea mucoasei vaginului, datorită lipsei de hormoni estrogeni.

Aceasta duce la: act sexual dureros, predispoziție la infecții, iritări și arsuri vaginale. Tratamentul este la fel ca pentru bufeuri (vezi „Menopauza”). Se recomandă vitamina E uleioasă, creme, pe cale orală sau supozitoare, care cresc și afluxul de sânge din mucoasa vaginală.

Este recomandată alimentația cu soia, care conține fitoestrogeni și ameliorează deshidratarea și iritația vaginală. În SUA există o varietate de produse din soia: lapte de soia, brânză de soia – Tofu, deserturi congelate de soia etc., dar mai bune sunt preparate de noi, fără conservanți.

Antihistaminele, alcoolul, cafeina, diureticele, se vor evita deoarece provoacă deshidratarea mucoaselor organismului. Se vor bea lichide multe, se va purta îmbrăcăminte din fibre naturale (bumbac), care permit o respirație normală a pielii.

Actele sexuale regulate sunt indicate, mărinde afluxul de sânge din țesutul vaginal, ceea ce duce la tonifierea și lubrifierea acestuia.

- Contra pruritului să se facă spălare riguroasă de 2-3 ori/zi cu săpun vegetal lichid produs de firma Hofigal din București, apoi să se ungă cu alifie de cătină (firma „Cătină Extract PF” – Zalău). Să se facă dezintoxicare, să se consume morcovi, cătină, semințe de dovleac, lapte, fructe dulci.
- Ceai de: pelin, nalbă, salvie, urzică.
- Spălături vaginale cu infuzie 10% gălbenele, conuri de hamei, iasomie.
- O altă plantă eficientă în infecții este gălbeneaua (*hydrastis canadensis*), care acționează în mediu alcalin. După actul sexual se va urina. Se vor spăla organele genitale, extern, cu ceai de gălbenele concentrat, înainte și după actul sexual. Se va consuma multă vitamina C.
- Tinctură cu propolis și unguent cu propolis local, 12-18 zile.
- Masarea zonelor reflexe: vagin, uter, puncte limfatice.

Trichomoniază – este o vaginită cu *Trichomonas*, de la parazitul *Trichomonas vaginalis* – inflamația vaginului, secreție muco-purulentă și prurit.

Infestația se produce la băi comune sau căzi nedezinfectate. Mai rar se produce prin contact sexual. Uneori, boala apare și la bărbat prin inflamația canalului uro-genital. Oricum, tratament vor face ambii parteneri.

- Se consumă: chefir, iaurt, usturoi, polen.
- Dr. Dan Damian recomandă spălături vaginale de 3-4 ori/zi cu macerat călduț din câte 1 linguriță pulbere de: gălbenele, coada-șoricelului, creți-

șoară, iasomie, tătăneasă, mușetel, urzică, hamei, pătrunjel (amestecate) la 500 ml apă.

- Comprese cu iaurt sau chefir, intravaginale, seara.
- Amestec din pulbere de plante, intern : gălbenele 100 g, coada-șoricelului 100 g, crețișoară 100 g, hamei 100 g, urzică 100 g. Se resoarbe sublingual 15 min., 1 linguriță (5 g), apoi se înghite cu apă.
- Masarea zonelor reflexe : vagin, uter, puncte limfatice.
- Planta măru-lupului vindecă cam după 1 săptămână. Se fac 2 spălături zilnice, una dimineața și una seara. Rețeta : în 1-2 l apă rece se pun de seara 2 linguri mărunțite de măru-lupului. Dimineața, se pune vasul pe foc și se aduce lichidul cu plante până la punctul de fierbere, se lasă să se răcească, se strecoară și lichidul obținut este folosit pentru clismă vaginală (cu irigatorul). În aceeași dimineață, se pun alte 2-3 linguri de plantă la macerat în apă rece, pentru spălatura de seară, procedându-se la fel (lichidul se fierbe ușor, se strecoară, se folosește). Tratamentul cu cele 2 spălături zilnice se repetă o săptămână. Atenție cum se lucrează cu planta, pentru că este toxică. Nu se va utiliza în cură internă (pe cale orală). S-ar putea să apară mâncărimi sau usturimi puternice semn că planta își face efectul (Revista *Formula AS* nr. 349 din 15 februarie/99).
- Iaurtul folosit (tampon de vată cu iaurt) este bine să fie făcut în casă din lapte de țară nepasteurizat, crud. Iaurtul conține monocarpină care vindecă în 6 zile.

Vegetații veneriene – sunt excrescențe nedureroase (ca niște negi), de culoarea tegumentelor, cu evoluție lentă, îndelungată, determinată de Papiloma virusuri. La femei se localizează pe labii, dar se pot extinde vaginal și pe colul uterin. Sunt implicate în patogeneza cancerului de col uterin. La bărbat sunt dispuse pe gland, prepuș și teaca penisului. Se pot extinde spre zona anală.

- Alopă, se face cauterizare. Naturist, se fac tamponări de 4-7 ori/zi : tinctură de rostopască (70 g plantă, macerată 14 zile în 100 ml alcool de 60°) ; suc de usturoi sau rondelile de usturoi fixate cu plasture ; suc de nucă verde. Tratamentul se aplică până la vindecare și încă 2 săptămâni după aceea.
- Spălături locale cu ceai de rădăcină de tătăneasă.

Papilomatoza vaginală

- În *Formula AS* nr. 403, se recomandă spălături cu ceai de flori de salcâm. În fiecare seară, se introduce în vagin miere din luna mai.
- În papilomatoza vaginală se fac spălături vaginale cu infuzie de rostopască (4 lingurițe/1 l apă). 2 reprize de irigații/zi, timp de 1-2 luni.

APARATUL LOCOMOTOR

Grupul de organe și țesuturi care-l constituie oferă omului posibilitatea de a se deplasa. Aceste organe mai au și alte funcții. Astfel, scheletul este un rezervor de calciu iar mușchii ajută metabolismul.

În componența aparatului locomotor intră scheletul osos, mușchii și articulațiile.

În centrul oaselor se află măduva cu rol în hematopoieză: formarea globulelor sângelui. În oase predomină sărurile de calciu și fosfor.

Demineralizările osoase, fracturile etc. duc la boli ca rahitismul, osteoporoză, osteomalacia.

Mușchii au rolul de a asigura mobilitatea, iar cei scheletici se mai numesc locomotori sau striati. Mișcarea se face numai dacă articulația dintre oase este integră. Articulațiile sunt formate din țesut cartilaginos care acoperă osul și o membrană care căptușește pe dinăuntru această articulație. Membrana se numește sinovială. În cavitatea articulară se află lichid sinovial compus din apă, proteine, mucină, săruri (clorură de sodiu), zaharuri și grăsimi. El are o reacție ușor alcalină, iar la îmbolnăvire devine acid.

Acest lichid lubrefiază și hrănește cartilagiul articular. Extremitățile osoase ale articulației sunt legate printr-o membrană rezistentă – capsulă și prin ligamente fibroase care întăresc la exterior capsula. Mai există niște pungi cu lichid vâscos – burse seroase – aflate între mușchi și oase, ușurând alunecarea mușchilor aflați în activitate. Inflamațiile și traumatismele acestor burse dau stări patologice făcând dificilă mișcarea în articulația respectivă.

Pentru tulburări la picioare și glezne, se masează zonele corespundente de la încheietura mâinii.

Creșterea performanțelor sportive este evidentă după consumarea de Spirulină. Doza: max. 20 g/zi.

- „Balsam de rozmarin” de la Ardes Cosmetici. Este cremă termogenică pe bază de camfor natural și rezorcină, care activează circulația, fiind de folos în afecțiuni musculare, articulare, inflamații și reumatisme. Se poate găsi în farmacii.

Mușchi

Există trei tipuri de mușchi: striati, netezi și intermediari.

Ei sunt alcătuiți din fibre musculare în interiorul cărora se află nucleii, puțină sarcoplasmă și miofibrile acoperite cu sarcolemă. Miofibrilele sunt elemente contractile.

În mușchii netezi, fibra are un singur nucleu, puține miofibrile și multă sarcoplasmă, care este puțin contractilă dar necesită energie mare dată de descompunerea ATP și ACP. Pentru refacerea ATP și ACP este necesară

degradarea glucozei. Din degradare rezultă acid lactic (AL) care se oxidează și rezultă CO_2 și H_2O plus o energie care reface glucoza din acidul lactic neoxidat. Deci este necesar oxigen. Prezența AL produce o îmbibare a mușchilor cu apă și determină dureri musculare după mari eforturi. Există 400 de mușchi diferiți: somatici (determină deplasarea pârghiilor osoase) și vegetativi (la organele interne). Tulburările mușchilor sunt: atrofii, miopatii, miosite (inflamații musculare datorită unor înțepături sau infecții), rupturi de mușchi.

- **Sucuri**

Pentru creșterea tonusului muscular se beau următoarele sucuri de legume :

– morcov + sfeclă + spanac ; morcov + țelină + spanac ; morcov + țelină + pătrunjel ; suc de mere.

Sucul se va bea imediat după ce este preparat, cu paiul, treptat. Se bea minimum 500 ml/zi. Resturile din centrifugă se hidratează (ex. cu apă plată) și se folosesc în salate. La alegerea sucurilor se caută să se rezolve cauza care a produs boala.

- Sucul de mere hrănește fibra musculară și celula nervoasă.
- Morcovul și spanacul conțin vitaminele E și C.
– suc de andive + morcov + țelină + pătrunjel ajută sistemul muscular. Lăptuca conține Fe, Mg, K, Ca, P, S care vitalizează mușchii și nervii.
- Spirulina întărește mușchii.
- „Royal Tonic Athletic” conține: ginseng roșu (super yang), apilarnil, lăptișor de matcă, spirulină, ginkgo biloba, schinduf. Crește performanțele sportive, ajută în eforturi fizice și intelectuale intense. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Un dezechilibru metabolic în ioni pozitivi (sodiu, potasiu, calciu, magneziu) poate produce cărcei. Să se consume produse apicole (miere, propolis, apilarnil, lăptișor de matcă, polen), alimente bogate în Mg: banane, fructe uscate, nuci, alune, migdale, cereale nedecorticate, spanac, sfeclă, soia (vezi și volumul I la „Substanțe minerale”). Un alt remediu contra cărceilor poate fi terapia cu magnet sau reflexoterapia.
- Ceaiul de crețișoară întărește mușchii. Baia cu crețișoară (200 g) fortifică organismul, ajutând organismul și în caz de alte boli.

Atrofie musculară – Micșorarea volumului mușchilor cu consecințe importante asupra funcționalității acestora. Nefuncționalitatea este dată uneori de imobilizarea în gips câteva luni. Atrofierea poate apărea și în boli cronice degenerative. Cauza poate fi nefuncționarea îndelungată provocată de o leziune locală sau leziunea centrilor nervoși care comandă mișcarea mușchilor respectivi.

În caz de scădere a proteinelor din sânge (ficat bolnav, hemoragii, vărsături, boli de stomac, intestin, pancreas, efort fizic, stres, boli cu febră), organismul le va înlocui cu cele din organe, în special din mușchi, ducând la slăbire și scădere în greutate.

În caz de contracții și dureri musculare se va face masaj cu ulei din rădăcină de obligeană. Rădăcina de obligeană stimulează circulația și hrănește mușchii.

Un doctor de la Spitalul Militar din București mi-a spus că pentru a-mi reface mușchii îmi trebuiesc 3 zile de gimnastică pentru fiecare zi de stat la pat. Deci, prima condiție: gimnastică, în special genuflexiunile (5-25 de 3 ori/zi) pentru coapse și creșterea volumului mușchilor la picioare.

Masarea punctelor reflexogene: hipofiză, suprarenale, rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide, organe de metabolism, puncte limfatice. Schimbarea alimentației.

- Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: E, B₂, B₃, B₆ (crampe musculare), Mg, K (oboseli musculare), Ca + D₃, glucide. Pentru contracturi musculare se va lua Ca + Mg + Zn. În cazul cârceilor, va ajuta Mg.
- Capsulele cu „Yucca” ajută în caz de dureri musculare și ale articulațiilor (reumatismale), dar și în caz de răni, inflamații sau abcese.
- Spirulina și uleiul de cătină pot ajuta chiar și în boala numită „distrofie musculară progresivă”. Spirulina conține aminoacidul glicina (se află mai mult în Redigest), care tratează disfuncțiile hipofizare și ajută în distrofia musculară progresivă.
- Produsul „Epasel” conține drojdie de bere seleniată și acizi grași nesaturați care relaxează terminațiile nervoase ce coordonează activitatea musculară. De asemenea, ajută în ateroscleroză, disfuncții hormonale, distrofii musculare.
- „Herbbitter” este un unguent care stimulează vascularizarea mușchiului afectat, relaxând. Se folosește și în reumatism.
- Unguentul sau gelul de arnică relaxează musculatura, ajutând în caz de reumatism, luxații, vânătăi, contuzii.
- „Balsamin” conține propolis, menthol, salicilat de metil, alcool cetilic. Ajută în tot felul de dureri: crampe musculare, febră musculară, reumatism, degerături. Poate fi utilizat și în pareze ale extremităților. După masare se va evita frigul.
- Băile calde cu sare de mare iodată sau sare grunjoasă, cataplasmele cu bitter suedez, masajele cu ulei de ienupăr, mentă și lavandă relaxează și ajută la înlăturarea durerilor musculare.
- „Steel Muscle” conține: atomizat de ou de prepeliță, schinduf, Ginkgo biloba, măceș, lecitină, atomizat din larve de trântor. Ajută la creșterea performanțelor sportive. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Decoctul de coajă de salcie este bun pentru dureri musculare.
- Se consumă: gălbenuș, țărâțe, varză, drojdie, germeni de cereale, ulei vegetal, polen, portocală, miere, pătrunjel – stimulent al fibrelor musculare netede.
- Freccii de 3 ori/zi pe porțiunile musculare bolnave, cu *tinctură de traista-ciobanului* (se taie mărunț, se umple cu ea o sticlă și se acoperă cu rachiou de secară sau de fructe 40% ; se lasă la soare 10 zile ; se strecoară) și ulei

de cimbru. Intern, se beau 4 cești/zi cu ceai de crețișoară, repartizate în înghițituri mici, pe parcursul zilei.

- Vanga recomandă amestecul : 400 g miere cu 20 g sulf. Cu acest amestec se unge și se masează tot corpul.
- Pentru crampe în pulpă: masarea zonei reflectogene a paratiroidelor. Se masează musculatura brațului. Se iau măsuri contra undelor vătămătoare.

Entorse, luxații

Luxația – constă în deplasarea capetelor articulare a oaselor și fixarea lor în această poziție vicioasă, în urma unui traumatism care provoacă o hiperextensie sau hiperflexiune a articulației. Ligamentele și capsula articulară se rup, capul articular iese din cavitatea articulară și rămâne așa. După re poziționare, ligamentele și capsula articulară se consolidează. Luxația se produce mai mult la tineri. La vârstnici, aceeași mișcare poate să ducă la fracturi. Articulația luxată se tumefiază și devine imobilă (contrar cu fractura). Repunerea luxației o poate efectua medicul. Anumite luxații (congenitale, vechi) se rezolvă prin operații.

La o mișcare forțată care depășește limitele funcționării normale a articulației (mobilitatea ei) se produce o leziune articulară. Aceasta este entorsa. Însă nu rămâne o deplasare a pozițiilor normale a suprafețelor articulare. Apar dureri, umflarea articulației, uneori lichid articular. Uneori sunt lezate ligamentele articulare și se produc tulburări circulatorii locale (la genunchi, glezne, degete).

Se recomandă repaus, se pun comprese reci, antiinflamatoare. Se pun compresele ude într-o pungă de nailon în congelator și se aplică din oră în oră pe leziune. Dacă afecțiunea este la picior, se ține acesta la un nivel mai ridicat decât restul corpului.

- Comprese cu terci de rădăcini de brusture.
- Ungere cu ulei de cimbru.
- Decoct de podbal (50-100 g frunze sau rădăcini/litru) – comprese.
- Infuzie de rozmarin (50-660 g/l apă); salvie (100 g/l de vin – spălături, comprese).
- Ulei de sunătoare, preparat din 0,5 kg plantă macerată timp de 4 zile la un litru ulei de floarea-soarelui și 1/2 l vin alb. Apoi se fierbe 4 h la baie de apă, până ce se evaporă vinul. Se strecoară și se păstrează în sticlute colorate, la întuneric. Se fac frecții.
- Se aplică 3 straturi de frunze de varză.
- Cataplasme cu frunze și flori de arnică strivite pe vânătași. Decoct cu 5-20 g flori/1 l de apă – se folosește în entorse, scrântituri, strivituri, sub formă de comprese; frecție cu esență de arnică.
- Cataplasme cu flori zdrobite de bănuți, părăluțe, lavandă. Se folosesc în entorse, contuzii.

- Cataplasma cu argilă rece la interval de 2 h.
- Masarea zonelor corespondente. În caz de luxații de ligament la braț, se masează piciorul.
- „Prele” ajută în remineralizări osoase, tendinite, dureri articulare, conținând coada-calului bogată în siliciu (ajută țesuturile osoase și conjunctive).
- „Arthralgin” ajută în entorse, tendinite, fracturi, nevralgii, mialgii. Pentru detalii ale acestor produse vezi „Reumatism”.
- Carpicon – firma Romdan – pentru detalii vezi „Arsuri”.
- Pentru întinderile de ligament se prepară macerat de „untul-pământului” în gaz. Planta se curăță de coajă, se dă pe răzătoarea mică, se pune în sticlă de lapte cu gura largă și se toarnă gaz (3/4). Se lasă la macerat 8 zile, apoi se ung părțile dureroase, zilnic. După 7-8 zile apar rezultatele favorabile. Persoanele cu reumatism se pot înfășura cu pânză, după frecționare.
- Se stropește pâine neagră cu bitter suedez, se pune într-un săculeț de tifon și se leagă pe locul cu durere. Când se usucă, se schimbă.
- La „Plantextract”, Cluj, s-a produs un unguent de arnică bun pentru entorse, dureri reumatice, fracturi, furuncule, înțepături de insecte. Recomandăm și unguentul Symphytum (pentru detalii vezi la „Piele – Contuzii”).
- „Pell Amar” capsule conține harpagophytum, salcâm, extract de Pell Amar. Se recomandă în dureri de la fracturi, luxații, entorse, artroze, nevralgii. „Arnica Oil” produs de această firmă conține extract de arnică în ulei de măsline, care are acțiune antiinflamatoare și antiseptică, ajutând în caz de dureri musculare, reumatice, dureri de cap reumatice, entorse sau luxații. Folosită timp îndelungat, poate da edeme sau iritații. Este produs de laboratoarele Medica din România.

Hernie – Prin noțiunea generală de hernie se înțelege umflătura formată prin ieșirea unui organ din cavitatea sa naturală. Astfel, „hernia” de disc este ieșirea nucleului cartilaginos din discul intervertebral. Poate fi și din cauza unei slabe musculaturi.

De obicei ia naștere în urma unui efort dar intervine și factorul constituțional. Pentru început, se pot purta centuri speciale. Dar există pericol de strangulare a organului herniat. În acest caz se intervine de urgență la medic.

- În tratament se recomandă „Alflutop” – fiole.
- Tinctură de sânziene: 20 linguri de pulbere din flori uscate/1 l alcool de 50° sau 1 l rachiu natural se macerează 14 zile, se strecoară. Se ia 1 lingură tinctură într-un pahar de apă, de 3 ori/zi, între mese, timp de 49 de zile. Se evită alimentele care balonează sau constipă. Suplimentar, înainte de masă, 1 vârf de cuțit cu pulbere de chimen și unul de sânziană galbenă, iar după masă, 1 vârf de cuțit cu pulbere de chimen și unul de cuișoare măcinate. Se evită efortul.
- Se face exercițiul fizic numit lumânarea (se stă mai multe min. în această poziție).

- „Vitalizantul Groza”, produs românesc, fiind un extract din 12 plante. Dl. Groza poate fi contactat la Arad, Cabinetul „Natura”.
- Se fac timp de 2 săptămâni împachetări cu nămol și băi calde în apele minerale de la Sărata Monteoru din jud. Buzău.
- Căldura la gura sobei (la jar) timp de 20 min., dimineața și seara, a făcut ca după 1 lună de tratament durerea să dispară.

Hernie inghinală: ceai de crețișoară, esență de traista-ciobanului.

Întindere musculară și ruptură de mușchi

- Comprese cu esență de gălbenele.
- Se fierbe apa și se adaugă o lingură de bicarbonat de Na. După ce apa se răcește puțin, se introduce în vas mâna cu întinderea musculară. Se repetă.

Miopatii – afectează mușchii. Poate fi primară sau secundară (neuropatică). Există miopatie coxofemurală, osteoplastică, primitivă progresivă și tardivă progresivă.

- Freții de mai multe ori pe zi cu esență de traista-ciobanului.
- Ceai cu amestec de crețișoară și traista-ciobanului în părți egale – 3-4 ceaiuri/zi.

Dozele mari de glucocorticosteroizi pot duce la slăbirea musculaturii. (vezi detalii la „Glaucom”).

Oase

Există 3 tipuri de oase care intră în componența scheletului: lungi, scurte și plate. Osul este alcătuit dintr-un înveliș extern compact, înăuntrul căruia se află osul spongios. În centrul osului se află măduva. Scheletul este constituit din oase și formațiunile care le leagă (ligamentele și articulațiile) precum și organele anexe (periost, măduva, cartilaj).

Oasele conținând măduva roșie sunt organul formator al globulelor roșii și albe. Cele 223 de oase din corp reprezintă circa 10% din masa corpului. Substanța solidă a oaselor este dată de fosfat și carbonat de calciu.

- În *Formula AS* nr. 406, am găsit următoarea rețetă de alifie pentru umflături și dureri (era dată pentru „apofizită tibială”): Se pun la fiert 200 ml de lapte. Când fierbe, se adaugă 3 fire de coada-calului, o linguriță de mușetel, 3 linguri de mălai. Se amestecă imediat și se formează o pastă moale. Se lasă să se răcească, se întinde pe un tifon și peste ea se pune o pânză. Se aplică peste locul dureros și umflat și se învelește deasupra cu un material mai gros. Pasta se aplică de 2-3 ori/zi iar noaptea nu se îndepărtează deloc.
- Se bea suc de morcov + sfeclă + spanac; morcov + păpădie + gulie; morcov + lăptucă + spanac; morcov + păpădie + lăptucă. Păpădia conține Ca, Fe, S dar și K, Na, Ca, Mg, Fe care previn fragilitatea oaselor. Gulia conține mult Ca iar păpădia Mg. Combinate cu morcov dau tărie oaselor. Se folosesc și frunzele de la gulie (conțin Na, Fe, Ca).

- Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: vitaminele C, D (cu B, C, A), S (oase, tendoane, articulații), Ca, D₂, ionul fosfat.
- Se consumă: usturoi, ceapă, ridichi, cartof, migdale, polen, măceșe, pătrunjel, citrice, untură de pește, coajă de ou pisată cu lămâie, miere, măr.
- Sunt recomandate exercițiile fizice. Punând mușchii în funcțiune, ne consolidăm oasele. Rika Zarai, în cartea *Salvată de medicina naturistă*, face următoarea observație: „Țintuit la pat timp de 6 luni, un bărbat de 20 ani pierde 50% din masa osoasă. Ceea ce accelerează nașterea celulelor osoase este tocmai contracția musculară. Este cel mai bun mijloc de prevenire a osteoporozei”.
- Picioare deformate: masarea zonelor reflexe tiroidă, puncte limfatice, insistând asupra gleznei situate în golul dintre primul și al doilea metatars.
- Pentru refacerea cartilajului de la glezne: unguent cu tătăneasă și rostopască. Tătăneasă este antiinflamator, reduce durerea și contribuie la refacerea calusului osos. Unguentul se numește „Osteocicatrat TR”, înregistrat ca produs veterinar, dar se folosește și în terapia umană. Se găsește în rețeaua de farmacii și depozite Romvac Company S.A.
- Contra putrezirii oaselor se recomandă folosirea plantei coada calului, care este eficientă și pentru răni vechi, cancer, ulcer; curăță stomacul; contra litiazei, sângerărilor, vărsăturilor cu sânge. Se utilizează cataplasme cu fiertură de coada calului sau paie de ovăz.

Dureri de călcâi

- Se introduce piciorul timp de 30 min. în macerat + decoct de frunze de tătăneasă (300 g/5 l apă). Acest decoct se poate refolosi încă o dată. Procedura se repetă 3 săptămâni, în fiecare seară. Concomitent, pot fi de folos tinctura și alifia de rădăcină de tătăneasă.
- Se unge laba piciorului cu gaz (îndeosebi călcâiul) și apoi piciorul se învelește într-o blană și se lasă peste noapte așa. Se repetă procedeul o săptămână, până cedează durerile.
- O căpățână de usturoi zdrobită și amestecată cu gaz, aplicată pe călcâi și fixată cu o bucată de plastic și leucoplast. Se pune apoi o șosetă. Durerile în călcâi pot fi reflexul unei discopatii sau ciocuri sub piept.
- Călcâi dureros: se aplică pe călcâi (pe un bandaj) hrean ras + 2-3 picături de petrol. Se ține bandajul acoperit cu o șosetă, în fiecare noapte, până dispare durerea. Dacă apare alergii se face pauză, ungând locul cu alifie de gălbenele.

Fractura – este ruptura osului cauzată de traumatism sau poate apărea spontan dacă osul este bolnav. Diagnosticul este pus de medic în urma examenului radiologic și radiografic.

După fractură, locul apare tumefiat ca urmare a hemoragiei vaselor afectate din vecinătate. Apare deformare și mobilitate anormală însoțită de durere mare.

În primul rând se va imobiliza osul prin bandajare, eventual o atelă pusă care să țină imobil membrul lezat. Medicul va pune în ghips dacă este membru afectat. Cu cât se stă mai puțin în ghips, cu atât atrofierea musculară e mai mică. Pentru revenirea mușchilor, după vindecarea fracturii se va face gimnastică medicală. Țesutul – calusul – format la sudura oaselor, în caz de mișcare nepermisă se formează anormal, osificarea devenind anormală, apăsând pe nervii vecini (dureri) sau comprimând venele va da senzații de frig acelei regiuni. Calusul devine sensibil meteo.

- „Prele”, prin siliciul conținut favorizează consolidarea fracturilor ajutând la formarea calusului osos.
- „Arthralgin”, antiinflamator, analgezic. Nu se folosește mult timp deoarece produce iritații gastrice și intestinale.
Pentru detalii ale acestor produse, vezi la „Reumatism”.
- Tătăneasă. Se fac băi locale sau se pun cataplasme cu decoct din 4-5 linguri de rădăcină de tătăneasă / 1 cană apă. Tratamentul se aplică numai dacă epiderma nu a fost lezată. Cu aceste cataplasme se mărește viteza circulației sângelui și substanța osoasă se reface mai bine.
- Comprese cu decoct de alge și cataplasme; băi locale sau generale cu 200 g la 2-3 l apă (sechele post-fracturi).
- Decoct din 5-6 castane zdrobite, fierte 15 min. într-un litru apă. Se aplică de 2 ori/zi, sub formă de comprese.
- Fractură de craniu: masarea zonei reflexe a capului, paratiroidelor.
- Se masează zonele organului corespondent. Se repun în ordine zonele stomac-intestin, pentru a avea la dispoziție principiile vitale.
- Rănirea genunchilor: masarea zonei genunchiului. Masarea directă a cotului de aceeași parte cu genunchiul.
- În caz de *picioar amputat*, pentru a dispărea durerea piciorului fantomă, se frecionează bontul amputat cu tinctură de ceapă sau se pun comprese cu tătăneasă. Se bea macerat de rădăcini de stânjenel (măcinate) – 1-2 cești/zi. Se fac băi de cimbru. Se folosesc perne de cimbru și pedicuță.
- În caz de *leziuni ale coloanei vertebrale*, se fac ungeri cu alifie de drăgaică și frecții cu esență de coada-șoricelului și rădăcini de tătăneasă. Concomitent, se fac băi de cimbru și coada-șoricelului.
- În special pentru fractură de coloană în zona coccisului și entorse: într-un săculeț de tifon se introduce pâine neagră stropită cu bitter suedez. Pielea se unge cu alifie de gălbenele și se aplică compresa care se ține zi și noapte. Operația se repetă când pâinea s-a uscat. Se iau și vitamine, în special se consumă produse care conțin calciu și vitamina E (pentru asimilare).
- Unguent Symphytum (produs la „Plantextract” Cluj-Napoca) – grăbește formarea calusului.

Monturi, pinteni, ciocuri de papagal

- Tătăneasa este antiinflamator, reduce durerea și resoarbe monturile și ciocurile osoase. Vezi și la „Oase” (generalități) despre unguent.
- Tratament cu muguri de plop (de exemplu, tinctura folosită intern).
- Tratament homeopat (un cabinet homeopat este pe str. Visarion nr. 6-8, București). Durerile și roșeața pot dispărea în 2-3 zile.
- Un borcan mic de iaurt + o căpășână de usturoi pisat. Se unge locul în fiecare seară, timp de 10-20 de zile. Se învelește locul afectat cu o fașă și se ține așa până a doua zi. Dimineața se spală locul respectiv cu apă caldă.
- Baie la piciorul bolnav, 20-30 min. în soluție fierbinte concentrată de apă cu sare. Se învelește apoi laba piciorului cu un prosop pentru ca răcirea să nu fie rapidă. Vindecarea durează cam 2 săptămâni.
- Tamponarea monturilor și a pintenilor, seară de seară, cu tinctură de iod și durerile cedează. Seara este bine să se facă baie cu sare de Bazna (un pumn de sare la un lighean cu apă). Volumul monturilor se reduce.
- Ciocuri în călcâi: idem, rețeta de la „Călcâi dureros”, p. 107, doar cu hrean. Dacă înțepă prea tare, se adaugă mălai.

Fierbeți, în 2 l de apă, 2-3 pumni de coji de nuci uscate (partea externă). Se fierb până scade apa la jumătate. Strecurați și puneți-o fierbinte în lighean. Introduceți călcâiele în apa cât suportați de caldă, până se răcește apa. Se poate reîncălzi lichidul de 2-3 ori, pentru a repeta procedura și în zilele următoare. După circa o săptămână, durerea dispăre. Se poate folosi procedura și pentru călcâie crăpate. În acest caz se poate folosi și decoct de coada-calului.

Osteomielită (inflamația măduvei osoase) – este produsă prin sânge, sau de la un proces inflamator al articulațiilor. De multe ori este produsă de stafilococ, streptococ sau de bacilul tuberculos. În acest caz microbiile produc abcese ale măduvei osului și ale substanței osoase care se necrozează (distruge) și se elimină sub formă de fragmente. Cea tuberculoasă evoluează cronic cu formare de abcese și distrucții osoase. Osteomelita prelungită poate duce la scoaterea din funcție a ficatului și rinichilor prin depunerea de amiloid.

Necesită tratament antiinfecțios și chirurgical.

Pentru topirea substanței osoase, umflături la os și osteomielită, se recomandă:

- Sămânță măcinată de schinduf. Se beau zilnic 2 cești de ceai de coada-șoricelului, repartizate în 4 porții. În două jumătăți de cești, se pune de fiecare dată 1/2 linguriță de semințe de schinduf.
- Băi de coada-șoricelului (200 g plante) – inima în afara apei.
- Trupul se unge zilnic cu esență (tinctură) de coada-șoricelului.
- Se bea suc de: morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți); morcov; morcov + păpădie + gulie; păpădie.

Osteoporoză – este o boală sistemică a scheletului, ce duce la fragilitate osoasă, cu mare risc de producere a fracturilor. Se reduce masa osoasă. Oasele devin din ce în ce mai subțiri, cu interiorul moale și poros. Fractura se produce chiar și atunci când osul este supus la o forță minimă (o alunecare). Rarefierea osului este mai accentuată la femei decât la bărbați. Aceasta începe la 35-40 de ani, accentuându-se la menopauză, pe o perioadă de 10 ani, când pierderea este de 1-2%, față de 0,3% în rest. În cazul înlăturării ovarelor, se pierde 12% din materialul osos în primii doi ani de la operație. Motivele apariției osteoporozei nu sunt pe deplin cunoscute. În mare, pot fi următoarele cauze: înlăturarea ovarelor, menopauză prematură, acidoză, amenoree, hipertiroidie, boli cronice de rinichi, diabet, afecțiuni intestinale, suferințe psihice cu abolirea poftei de mâncare, alcoolism, poliartrită reumatoidă, imobilizare la pat, aport scăzut de calciu, anemii cronice, abuz de cafea, tratamente îndelungate cu cortizon, diuretice, antiacide ori extracte de tiroidă, absența expunerii la soare (lipsă vitamina D), înălțime sub 1,60 m. În special femeile albe, cu siluetă zveltă fac osteoporoză.

Simptomele inițiale sunt durerile în șolduri și spate. Uneori, simptomele pot lipsi, prima manifestare fiind fractura osoasă.

Este indicată alimentația cu crudități. Persoanele cu exces ponderal trebuie să știe că celulele grase din corp eliberează hormoni cu rol de diminuare a calciului din oase. Deficitul de hormon estrogen la femeile aflate la menopauză se poate compensa consumând anumite alimente care îl conțin, cum ar fi: măslinile negre și uleiul de măsline extravirgin, germenii de grâu și lăptișorul de matcă. Activitatea hormonală mai este îmbunătățită de: țelină, soia boabe sau germeni de soia, fulgi de ovăz, nuci, semințe de floarea soarelui crude (pot fi încolțite), susan (pastă sau semințe neprăjite). Osteoporoza este o boală produsă prin demineralizare (calciu, fosfor, magneziu, fier, mangan etc. sau prin carență de vitamina D). Alimentele ingerate trebuie să asigure aceste elemente ce intră în alcătuirea oaselor. Excesul de proteine duce la osteoporoză, iar consumul de vegetale are rol protector. Lipsa enzimelor din hrană prin prelucrări termice duce la deprecierea mineralelor, deci la osteoporoză. Laptele conține mult calciu, iar drojdia de bere mai multe enzime decât iaurtul. Deficitul de vitamina D prin lipsa consumului de pește, ouă, lapte și absența expunerii la soare pot să producă un sindrom dureros.

Osteoporoza la femei (vezi și subcapitolele referitoare la hipocalcemii și menopauză) se instalează mai ales în perioada menopauzei. Ca, Mg, D₃, Si, vitamina B₆, acidul folic și vitamina B₁₂ sunt necesare în tratamentul osteoporozei.

Borul, un alt microelement esențial în lupta cu osteoporoza, ajută la reținerea calciului din alimente și crește nivelul de estrogen natural. Se află în

legume crude, mere, struguri, alge, nuci. Borul și magneziul pot influența nivelul de vit. D din organism.

Se recomandă :

- Gimnastică, mers mult pe jos.
- Medicamentul „Alflutop” (extract din animale masive), produs de „Biotehnos” România.
- Medicamentele Golden Yacca și Strong Bones (Ca + Mg), (firmele Homeoplant Select SRL și California Fittnes).
- Aport ridicat de apă pentru un sânge cât mai fluid. Oasele au mici orificii prin care penetrează vasele de sânge.
Medicamentele antiinflamatoare de sinteză nesteroidiene (Indometacin etc.) împiedică resorbția de calciu din intestin la femeia aflată la menopauză.
- Tratatamentul hormonal al menopauzei trebuie să ia în considerare riscul tumorilor de uter, sân sau ovare (le facilitează).
- Durerile să fie combătute nu cu medicamente, ci pe căi naturale (băi, autosugestie etc.). Medicamentele antireumatice sunt frecvent urmate de efecte nedorite. Să se facă tratament cu următoarele plante : tătăneasă, coada-șoricelului, coada-calului, sunătoare, pedicuță, păpădie, gălbenele, urzică, sub diferite forme : unguente, ceaiuri, băi, tincturi.
- Proteinele morfogene reprezintă marea speranță de vindecare viitoare a osteoporozei (dr. Ion Nica – *Formula AS* nr. 361).
- 200 g făină de orez nedetecorticat + 200 g miere de pădure + 50 g polen + 100 ml lapte dulce nefiert, se amestecă bine. Se pune în vas de sticlă închis la culoare și se păstrează la frigider. Se iau zilnic 3 linguri, cu 3 ore înainte de masă, până se termină (I. Tunaru, A. Hassan, terapeuți naturaliști).
- Preventiv, după 40 de ani să se consume miere și polen, care conțin elementele necesare susținerii sistemului osos.
- „Antriartritic natural” conține calciu și vitamina D (din cartilaj de rechin). Vezi detalii la „Reumatism”.
- Masaj cu un burete care activează circulația. Masajul se face de la vârful degetelor de la picioare și mâini în sus. Pe urmă se unge cu ulei de măsline (eu am făcut macerat de sunătoare în ulei de măsline). Tot în acest sens se poate folosi și macerat de mușetel în ulei de măsline.
- Lysi (ulei de cod) și bitter suedez – 1 linguriță diluată într-o cană de ceai sau un pahar cu apă, dimineața și seara.
- Rădăcina de lemn-dulce are efect estrogen puternic, dar nu va fi luată de persoanele cu predispoziție la tumori benigne sau maligne.
- Semințele de măr au efect estrogen moderat, fără efecte secundare la cei care au predispoziție la tumori. Ele ajută la reglarea ciclului menstrual, creșterea sânilor și combaterea hirsutismului (creșterea anormală a părului). Ca tratament, se poate lua tinctură de măr, perioade lungi, câte 1 lingură diluată cu apă de 3-4 ori/zi. Tinctura de măr se prepară din 20 linguri semințe puse în 1/2 l alcool de 70°. Se lasă la macerat 8 zile, apoi se filtrează.

- „Cartilaj de rechin” ajută în osteoporoză, artroze, retinopatie diabetică, terapia cu citostatice, imunodepresii. Este un antiinflamator local, înlătură durerea și stimulează regenerarea țesutului cartilaginos. Cercetătorii americani au descoperit în cartilajul de rechin 2 proteine : angiostatina și endostatina, care au rol de blocare a capilarelor ce alimentează procesul degenerativ și stimulează formarea de noi capilare la nivelul articulațiilor, favorizând formarea noului țesut cartilaginos. „Osteocalcin” conține : ginseng alb, apilarnil, coada-calului. Previne și combate osteoporoza și simptomele menopauzei. „Osteofort” conține : atomizat de larve de trântor, ginseng alb, coada-calului, glucozamină sulfat. Ajută în osteoporoza secundară menopauzei, complicată cu osteoartroza. Toate sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- „Izoflavon”, produs al companiei Tianshi, anticanceros, protector al oaselor, ajutând în tratarea osteoporozei și a bolilor cardiovasculare.
- „Osteostop cu izoflavonoide”, produs de firma Walmark, conține : soia, care are izoflavonoide-fitoestrogeni – în special genisteină, ajutând la formarea oaselor ; extract de coada calului – remineralizant al oaselor, cu contribuție la păstrarea și creșterea asimilării mineralelor Ca, Mg, Mn în oase ; vit. D3, care fixează Ca în oase, vit. K4, Mg, Mn, Ca, Zn. Produsul reduce riscul formării de carii, protejează împotriva depunerii de Ca în rinichi și vezica biliară (pietre), favorizează funcționarea normală a circulației sângelui.

Rahitism – este o boală a sistemului osos, caracteristică copilăriei, produsă în special de lipsa vitaminei D, care constă în faptul că nu se pot depozita suficient fosfat și carbonat de calciu, oasele rămânând moi și întârziindu-se osificația. Alimentația artificială a sugarului ca și calitatea slabă a lactatelor în primii 2 ani de viață pot conduce la rahitism. Cauza majoră o constituie lipsa de vitamina D din hrană, mai rar lipsa de fosfor sau de calciu. Lipsa vitaminei D provoacă tulburări în metabolismul fosforului și al calciului. Se produce deformarea osoasă a membrelor, toracelui, craniului, care poate rămâne permanentă. Se produc și întârzieri ale dentiției.

Rahitismul se observă la toate oasele : oasele craniene rămân moi, dinții nu sunt regulați, toracele se îngustează, coatele se înmoaie. De multe ori se produce îngheboșarea coloanei vertebrale. Bazinul se poate turti, oasele membrelor inferioare se îndoaie din cauza greutatea corpului fie spre interior (în X), fie spre exterior (în O). Rahitismul mai poate fi însoțit și de alte tulburări metabolice : constipație, diaree, hepato- și spleno-megalie, anemie etc. Copilul este trist, palid și rămâne în urmă cu întreaga sa dezvoltare.

Se poate preveni rahitismul dacă gravida sau mama care alăptează are alimentația bogată în vitamina D.

Se vor lua doze mari de vitamina C, iar alimentația va fi bogată în legume și fructe crude, bogate în această vitamină.

Expunerea la soare transformă ergosterolul din piele în vitamina D. Se vor lua vitamina D₂, săruri fosfocalcice, se va merge la mare și se va acorda atenție alimentației care trebuie să fie sănătoasă și completă.

- Se vor bea sucuri de: morcov; morcov + sfeclă + spanac; varză de Bruxelles; păpădie; morcov + mere + sfeclă; țelină.
- Măceșe 30 g, fructe de cătină 30 g, frunze de ciuboșica-cucului 20 g, frunze de roiniță 20 g. Infuzie din 1 lingură amestec/1 cană apă; se beau 2 căni/zi, îndulcite cu miere. Se recomandă asocierea cu suc de morcovi și de tomate.
- Băi tonifiante cu infuzie preparată din 50 g frunze uscate/1 l apă.
- Pentru tratarea scrofulozei, rahitismului la copii, nevrozelor la adulți, se fac băi cu rădăcini de obligeană. Pentru o cadă se folosește un sfert de kilogram de rădăcini și frunze, care se pun în apă rece și apoi se fierb 30 min. Decoctul se pune în cadă.
- „Bio Mer” conține: spirulină, epibioză marină. Ajută în rahitism, spasmofilie, sindrom nevrotic, hipovitaminoze, creșterea performanței sportive. „Răducu” conține ou de prepeliță atomizat, calciu natural. Recomandat în anemie feriprivă, rahitism, tetanie, hipovitaminoză B. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Scolioza – este deformarea zonei terminale a coloanei vertebrale

Scolioza apare în urma unei dereglări în echilibrul anatomic al mușchilor vertebrali sau a unor leziuni osoase.

- Medicii recomandă tratamentul chirurgical.
- Masajul făcut de un specialist, care poate desprinde mușchiul care afectează coloana, deformând-o.
- Tratament cu Ca + D₂ + alimentație bogată în fructe și legume, cura heliomarină pot preveni formarea scoliozei.
- Corset gipsat purtat vreme îndelungată dar este greu de suportat.

La școlari se produce din cauza poziției incorecte din timpul scrisului sau a rahitismului, osteomalaciei, ostitei deformante.

Mai poate fi produsă de atrofii prin inactivitate, sau senilă, sau de tulburări trofice ale țesutului osos vertebral. Dacă segmentul dorsal al coloanei vertebrale deviază în sens convex către dreapta, atunci segmentul lombar deviază la stânga, compensatoriu.

Tratamentul este ortopedic.

- Masarea zonelor reflexe ale coloanei vertebrale și stimularea asimilării.
- Gimnastică medicală.

Reumatism

Reumatismul este afecțiunea localizată la nivelul aparatului locomotor și cardiovascular, care se manifestă prin leziuni inflamatorii sau

degenerative ale țesutului conjunctiv din tot organismul, dar în special din articulații, inimă și vase.

Denumirea de reumatism a fost dat de Gallenus (131-210 d.Hr.).

În general, există trei categorii de boli reumatismale: boli inflamatoare, degenerative și reumatismul părților moi (nervi, mușchi etc.)

Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale: vitamina B₁₂ (dureri reumatice), D, K, Si, Mn (formare antitoxine), Cu-Au-Ag.

În toate afecțiunile reumatismale trebuie eliminată cauza care a produs boala. Trebuie întărit sistemul imunitar, corpul călit din copilărie pentru a preveni boala. Focarele infecțioase trebuie îndepărtate. Trebuie evitate pozițiile care deformează coloana vertebrală, cum ar fi poziția cifotică (îngheboșată) în spondilita anchilozantă. Meteosensibilitatea este un semn al îmbolnăvirii reumatismale. În artroze trebuie tratate tulburările endocrine și de nutriție (obezitate, diabet) mai ales prin regim dietetic. Trebuie evitate eforturile, traumatismele articulațiilor care agravează uzura cartilaginoasă. Se vor îndepărta infecțiile bucale, digestive, genito-urinare și respiratorii, deoarece acestea agravează artroza (prin crize de artrită – artroză).

Infecțiile se localizează în faringe (amigdale), mai rar în alte focare (granulom dentar) de unde toxinele microbului difuzează în restul organismului producând reumatism acut. Accesele de reumatism acut se caracterizează prin febră, dureri articulare cu umflarea articulațiilor iar când se complică, în special la copii, cu leziuni cardiace (miocardită, endocardită, rar pericardită). Leziunile produse de reumatism sunt porțiuni de țesut conjunctiv necrozate (moarte, înlocuite) urmate de formarea de granuloame și apoi sclerozarea leziunilor care scot din funcțiune zone din miocard sau endocard. Prin aceste leziuni, reumatismul se încadrează în bolile de collagen. Cu timpul boala evoluează cronic, afectând articulațiile (artrită), în special pe cele mici și ale coloanei producând dureri și deformații. Există și cazuri când evoluează de la început sub această formă.

Locuința trebuie să fie uscată și însorită. Îmbrăcămintea nu trebuie să fie prea groasă și să provoace transpirație. Iarna, îmbrăcămintea să fie uscată, încălțăminte comodă și călduroasă.

Sunt două cauze care pot provoca boala:

1. Alergia organismului la infecția cu streptococ hemolitic – se produce inflamația țesutului conjunctiv. Infecția streptococică se localizează în faringe.
 2. Reumatismul este produs de reziduurile toxice (metabolism), ca urmare a constipației, insuficienței circulației lichidelor în corp, alimentației otrăvitoare, ducând la supraacidificare. Cantitatea mare de acid uric, din cauza frigului, se transformă în cristale, ceea ce provoacă dureri în membre. Se renunță la supă de carne, la alcool.
- Se consumă următoarele *alimente medicament*: anghinare, morcov, țelină (se va consuma zilnic ca salată), varză, mărar, fasole, pătrunjel, urzici,

păpădie, praz, ridiche, hrean, roșie, anason, păstârnac, argilă, cireșă, măr, pară, prună, strugure, zmeură.

- Mn se găsește în : cereale, varză, țelină, morcov, ceapă, păpădie, cartof, polen.
- În caz de reumatism, recomand regim bazic, cu crudități bazice (fără cereale și fructe acide, pâine, ceapă, sare), produse lactate (chiar și lapte ușor acrit). Se produce datorită excesului de carne. Antidotul pentru boli provenite din acizi de proteine este suc de legume crude sau fierte, de preferință nefăinoase, fără conserve.

Sunt permise fructele dulci, uscate, iar mai târziu, fructele dulci proaspete. Primul terci de cereale permis este cel de hrișcă, aceasta fiind cea mai puțin acidifiantă dintre cereale.

- Se stropesc frunze proaspete de nuc rupte în fâșii cu țuică de prune de 35-40°. Se aplică un strat gros de frunze pe locul bolnav, peste care se pune o folie de plastic cât mai strâns, iar deasupra se leagă cu o fașă elastică. Se ține de seara până dimineața. Se repetă de 3-4 ori.
- Planta Echinaceea conține glicozine, o structură aparte a rutozidului și acid citonic. Reface țesuturile rupte în interiorul organismului. Colagenul rupt prin agenți chimici, eroziune... poate fi refăcut. Fiind o plantă din America de Nord și pentru că nu crește spontan în România, firma Hofigal o crește în loturi speciale și o prelucrează. În cartea „British Herbal Compendium”, cercetătorii englezi afirmă că planta nu are contraindicații.
- Maceratul a 3 bucăți de fiere de porc într-un litru alcool rafinat sau țuică tare, timp de 6 săptămâni. Seara, se fac frecții pe locurile anchilozate sau dureroase. După prima săptămână încep să se vadă rezultatele.
- Se fac împachetări cu decoct de ienupăr, terci de rădăcini de tătăneasă cald (în caz de contracții dureroase la partea superioară).
- Se bea câte un pahar dimineața și seara de decoct din 3 cepe tăiate, necurățate, într-un litru de apă.
- Se beau 2 cești/zi, înainte de mese, din decoct din 50 g semințe sau rădăcini de pătrunjel/1 l apă. Se fierbe 5 min., se infuzează.
- Masaj cu : 1/4 l spirt rafinat, 3 mâini sare grunjoasă, 3 mâini flori de leandru (sau frunze verzi), 3 foi ficus (verzi), 3 tablete camfor sau spirt camforat, 9 castane coapte pisate bine. Se pun în damigeană, se astupă bine, se țin la întuneric. Dacă se termină spirtul, se mai adaugă.
- Un borcan de 10 l se umple pe jumătate cu castane sfărâmate, 4-5 pumni de sare grunjoasă. Până sus se pun frunze de leandru verzi, mai bătrâne. Peste ele se toarnă țiței (borcanul să fie plin). Se lasă la macerat. Se fac masaj zilnic.
- Masaj cu macerat (câteva zile) din ulei de mentă în 180 g alcool de 90°.
- Se unge locul dureros cu : 1/2 l ulei de măsline + 1 pumn cimbrisor fier la bain-marie. Se strecoară.
- Băi cu făină de muștar negru pentru mâini sau picioare : 30-50 g făină de muștar pusă în săculeț de tifon, peste care se toarnă 2-3 l apă caldă la 25-30°C. De asemenea, se pot face băi în cadă, în apa fierbinte punându-se un

săculeț cu 100-200 g boabe de muștar negru. Se lasă 10 min., apoi se scoate săculețul și se face baie timp de 10 min. Aceste băi ajută și în caz de astm cronic sau răceală.

- Băi cu compuși salicilici: coajă de salcie, muguri de pin, cimbrisor, cimbru, fructe de ienupăr.
- Frecții cu soluții alcoolice 2% cu ulei de ienupăr, ulei de cimbru.

Dr. C. Moermam și Rudolf Breuss recomandă ceai de salvie și ceai pentru rinichi (cauza tuturor bolilor) timp de 3 săptămâni.

- Ceai pentru rinichi: coada-calului (15 g), urzică-vie (10 g – recoltată primăvara), troscot (8 g), sunătoare (6 g).

Se ia între degete o priză de amestec și se opărește cu o ceașcă de apă clocotită. Infuzie 10 min., se strecoară. Peste plantele opărite se mai adaugă o dată 2 căni de apă clocotită, infuzia se amestecă cu prima. Se bea de 3 ori/zi o jumătate de cană pe stomacul gol.

- În reumatismul degenerativ (artroze, spondiloze) se recomandă plante sudorifice, depurative și analgetice (intern și extern – cataplasme).
- Muguri de pin, boz (extern), soc, sulfină, nuc, mesteacăn.
- Infuzie 10 min. de fructe de dafin 40 g/l apă. Se bea dimineața și seara.
- Decoct din: 30 g fructe dafin, 30 g lemn merișor, 1 felie lămâie, 1 1/2 l apă – se fierbe la foc mic până ce apa scade la 1 l. Se filtrează și se bea fierbinte.
- *Alifie de masat locurile dureroase*: lăsați să se macereze la bain-marie 4-5 h – frunze proaspete mărunțite de dafin, fructe de dafin zdrobite, într-o cantitate dublă de untură față de cantitatea de plante.
- Se bea suc sau decoct de țelină.
- Un pumn de fructe de tuia (arbust ornamental – o specie de brad cu frunze plate care face niște fructe cât un vârf de deget, verzi, brumate și colțuroase – în luna iulie) se strivesc cu un pisător și se pun în spirt medicinal, vodcă sau țuică de 60° la macerat, la întuneric, timp de 3 zile. Cu soluția alcoolică obținută, închisă la culoare, se unge (nu se frecționează) locul dureros și se lasă așa până se usucă. Când se termină spirtul, se pune altul peste aceleași fructe, și operația se repetă până când lichidul nu se mai colorează în negru.
- Decoct de coajă de salcie (este printre cele mai importante remedii anti-reumatice) – 2 linguri coajă/1 cană apă; se iau 3-4 linguri/zi sau pulbere 2-3 vârfuri de cuțit/zi; flori de soc, mesteacăn, frunze frasin (elimină toxinele).
- Masarea zonelor reflexe: uretere – rinichi – vezică urinară, suprarenale, paratiroide, organe de metabolism, masarea zonelor ce corespund organului atins. Masarea zonelor reflexe: umăr, șold. Masaj direct pe regiunea șoldurilor. Se vor purta ghete largi.
- Pentru artrite, artroze, coxartroze: se bea dimineața și seara, înainte de masă cu 1/2 h, câte o ceașcă cu ceai de coada-calului, iar ziua, 4 cești cu ceai de urzici. Se asociază de 3 ori câte 1 lingură de bitter suedez (înainte și după fiecare masă). Se aplică pe locurile dureroase comprese cu bitter

suedez, timp de 4 h, pe pielea unsă în prealabil cu alifie de gălbenele sau untură. Dacă apar mâncărimi, se pudrează pielea.

- Se pun comprese cu frunze de varză sau frunze de brânca-ursului. Valeriu Popa recomanda să se aplice o seară cataplasme cu frunze de varză și o seară cu brusture. Tot el mai recomanda : după care se introduce seara cu izmene înmuiate în fiertură caldă de paie de ovăz și stoarse, după care se introduce corpul pînă la mijloc în sac de plastic și se înfășoară în prosop călduros. Apoi se stă în pat învelit bine, min. 2 h (indicat toată noaptea). Fiertura se poate refolosi și a doua zi. Se fac cure de minim 10 zile. Cura se poate face și cu scuturătură de fân.
- Se fac frecții cu esență de tătăneasă ; în caz de inflamații articulare, se pun comprese cu aburi de coada-calului ; o dată pe lună se fac băi de șezut cu coada-calului.
- Frecții pe locurile dureroase cu tinctură de urzici, seara, sau se iau câte 10 picături în ceai, de 3 ori/zi. Cură cu ceai de urzici, timp de 4-6 săptămâni.
- Comprese cu bitter suedez peste pielea unsă cu alifie de gălbenele.
- Cataplasme de argilă ; se bea apă de argilă dimineața, pe nemâncate, și seara, înainte de cină cu 1/2 h.
- Băi cu coada-calului.
- Gel de aloe.
- Băi cu extract complet de flori de fân (vezi la rinichi) sau baie caldă cu paie de ovăz timp de 25 min., zilnic.
- În caz de reumatism la cap provenit de la răceală se face baie cu sare la picioare.
- Medicamentul „Alflutop” (extract din animale masive), produs de cercetătorii de la „Biotehnos”, deosebit de bun în osteoporoză și reumatism degenerativ cronic.
- Cataplasme aplicate pe locul dureros cu tătăneasă bine tocată și îmbibată cu spirt medicinal. Se fixează cu bandaj. Planta se recoltează în august – septembrie (frunze și flori). Rădăcina se recoltează toamna, târziu.
- Unguent „Apireven” pe bază de venin de albine sau Boicil Forte pe bază de spânz produs de „Exhelios” – Timișoara.
- Vedeți dacă nu sunt infecții dentare sau deplasarea vertebrei a 12-a toracică.
- Ceaiul de urzici este bine să se bea primăvara, orele 15-19, când luna e în descreștere.
- Infuzie din 2 lingurițe cu boabe uscate de ienupăr la o cană cu apă în clocot. Se acoperă și se lasă să infuzeze 15-20 de minute. Se strecoară și se iau 4 linguri/zi la intervale egale de timp.
- Baie cu decoct din 100 g boabe de ienupăr fierte într-un litru de apă, timp de 5 minute. Se adaugă cu totul în apa de baie.
- Masaje pe locurile dureroase cu tinctură de ienupăr (10 g boabe se mace-rează în 100 ml alcool, 10 zile).

Pentru detalii vezi „Bronșita cronică”.

- Se beau următoarele sucuri de legume : morcov + sfeclă + spanac (sau castravete) ; suc de morcov ; morcov + țelină + spanac. Vezi explicația de la „Arterite, flebite” ; sau suc de morcov ; sfeclă ; castraveți ; morcov + sfeclă + castraveți.
- Tătăneasa ajută în caz de dureri articulare. Se pot folosi frunzele proaspete încălzite și zdrobite sub formă de cataplasme, sau rădăcina (cataplasme cu terci sau tinctură).
- În *Formula AS* nr. 388 și 403 este recomandat un sirop minune preparat din peste 50 de plante, cu bitter preparat la rândul lui cu 70 de plante. Acesta este preparat de Nică Micu din com. Ivești-Galați. Se pot vindeca tot soiul de boli : hepatită cronică, boli reumatismale etc.
- Masaj reflexogen pe punctele de presopunctură cu „Apireven” – unguent pe bază de venin de albine.
- Cure cu nămol terapeutic (Techirghiol).
- Injecții cu venin de albine sau înțepături de albine, efectuate cu ajutorul dr. Ștefan Stângaciu la cabinetul „Medicina naturii” din Constanța (B-dul Ferdinand nr. 87).
- Cure de 3-6 luni cu ceai de năpraznic, câte 2-3 căni/zi (vezi „Sterilitate”) care are efecte similare cu „ciocul cucoarei”.
- Ulei de arnică.
- „Harpagophytum” conține pulbere de planta „Gheara diavolului”, care crește în sudul Africii. Este o plantă antiinflamatoare, acționează împotriva durerii și ajută în mobilitatea articulară. Ajută în toate formele reumatismale : atrită, artroză, poliartrită reumatoidă, gută, precum și în durerile articulare ale sportivilor.
- „Prele” conține pudră de coada-calului, bogată în siliciu. Ajută la reconstituirea cartilajului în bolile articulare (artroze) ; redă elasticitatea țesuturilor, ajută tendoanele.
- „Arthralgin” conține pulbere de „Gheara diavolului” (rădăcină), semințe de castan și scoarță de salcie albă. Este produs de Laboratoarele Medica – București.

Toate cele trei plante au acțiune antireumatică, antiinflamatoare ; scoarța de salcie are în plus acțiune analgezică și febrifugă. Nu se folosește o perioadă îndelungată deoarece produce iritații ale mucoasei gastrice și intestinale.

„Prele” este indicat în spondiloze, artrite, ajută în poliartrita reumatoidă.

- „Anti-artritic natural” conține glucosarmină, cartilaj de rechin (vezi și la „Osteoporoză”) rădăcină de curcumă, gelatină, calciu, vitamina D₃ și mangan. Produsul ajută la refacerea structurilor articulare, mărește mobilitatea articulațiilor, reduce disconfortul.

Cartilajul de rechin conține calciu și fosfor – reduce inflamațiile și durerile articulare (vezi și la „Osteoporoză”).

Extractul de rădăcină de curcumă are efect antiinflamator (ca și fenilbutazona și cortizonul). Este foarte eficient în artroze și osteoartrite, în

boli degenerative și inflamatorii articulare. Este contraindicat femeilor gravide, după intervenții chirurgicale, plăgi care necesită revascularizare, hipercalcemie, litiază calcică.

Preparatele se găsesc la magazinul de produse naturiste din București, str. Bărăției nr. 37 (în spatele magazinului „Cocor”).

- Contra durerilor reumatice se poate folosi cu bune rezultate „terapia cu magneți” (se procură de la dna Lili Colotin din Galați).
- „Yucca”, un cortizon natural recomandat în reumatism, dermatite, boli cronice ale intestinului gros, creșterea rezistenței organismului, anemie feriprivă. Se iau 3 cps./zi. Este produs de Laboratoarele Medica, România.
- Cura de dezintoxicare cu 3 pahare suc de orz verde, minim 3 săptămâni.
- Tinctura de muguri de plop negru. Tratatamentul durează minim 3 luni. Se elimină toxinele și ureea din sânge, se reduce durerea și inflamația. Pentru detalii vezi la „Arterite”.

Reumatism degenerativ

Artroze – apar după 40 de ani. Cu înaintarea în vârstă, suprafețele articulare sunt expuse presiunii, frecării. Cartilajul devine mai subțire, spațiul articular mai îngust. Pe marginile acestora se depune calciul sub formă de ciocuri, piteni. Apare durerea iar mobilitatea articulației se reduce. Apare în special la bătrâni, dar și la tineri care fac în mod regulat efort mare, la unii sportivi care depun des efort mare, la obezi. Frecvent se poate localiza la coloana vertebrală (spondilartroză), la genunchi, articulație coxo-femurală, la mâini etc. Fac bine căldura, masajul, gimnastica medicală, balneoterapia. Chiar dacă nu se vindecă total, durerea se reduce și articulația își recapătă mobilitatea.

Printre cauze, trebuie luate în seamă și îmbătrânirea tisulară, factorii nervoși și ereditari. Se manifestă prin deteriorarea cartilajului articular și leziuni osoase de vecinătate. Artrozele sunt considerate de origine metabolică și endocrină (apar în obezitate, diabet, tulburări de secreție ovariană) sau factori mecanici (condiții statice defectuoase, ducând la uzura cartilajelor), traumatisme, factori circulatori (tulburări vaso-motorii, varice), viroze etc. Simptomul principal este durerea care apare mai ales dimineața, la primii pași, și când se schimbă vremea. La mișcări se aud scârțâituri. Cu timpul se instalează anchiloza și deformațiile. La radiografie se văd osteofite, deformații și osteoporoza.

Mai frecvent, se instalează la genunchi (gonartroza), la șold (coxartroza) și la șira spinării (spondiloza). În *gonartroză* și *coxartroză* durerile nu sunt violente, dar persistă, agravându-se la mers și ameliorându-se în repaus.

Pe lângă durerea produsă în timpul mișcării, alt simptom este înțepenirea articulației în repaus cu revenirea la normal după primele mișcări.

Pentru a elimina calciul anorganic depus în cartilaje și ligamente se consumă zilnic: suc de citrice (lămâie, grepfrut, portocale etc.) care conțin acid salicilic (dizolvă acumulările). Sucul de țelină (500 ml) conține natriu mult și ajută menținerea calciului în suspensie. Sângele și limfa cară deșeurile spre colon. Se va bea zilnic 500 ml suc de morcov + spanac. Aceștia hrănesc mușchii intestinali. Sucurile de țelină și morcovi refac cartilajele. Vor apărea dureri până la vindecare. Se vor folosi unguente, frecții.

- Tratament cu orz crud proaspăt răsărit.
- Se va evita obezitatea.
- Alimentația va fi sănătoasă, bogată în vitamine și săruri minerale. Este necesară în mod deosebit vitamina D, B₁, C, Ca, Fe.
- Se vor face băi de abur, punând într-un lighean apa sau ceaiul fierbinte și așezându-ne cu articulația în dreptul aburului format. Ne acoperim cu o prelată astfel ca să nu iasă aburul. După baie (15-20 minute), se stă în pat minim 3 ore.
- Se fac masajе ușoare cu macerat de castan în petrol (stă 2-3 luni la soare) sau ulei de sânziene (se fierbe planta și uleiul o oră la baie de abur).
- Băi de plante: coajă de stejar, făină de castane, tărâțe de grâu, paie de ovăz, frunze de nuc, tulpini de tomate – la alegere.

La *coxartroză*, după limitarea mișcării care este din ce în ce mai supărătoare, în formele evoluate apare șchiopătatul și durerile persistă la repaus și noaptea.

În *gonartroză*, durerea apare la mers, la genunchiul afectat, la urcare și mai ales la coborârea treptelor și este însoțită de zgomote (crepitații). În stare activată puternic, apare o inflamație a genunchiului, temperatură locală, dureri vii și uneori lichid articular (*hidroartroză*).

La *spondiloza lombară*, durerea surdă iriază spre fese. Este supărătoare dimineața la sculare, apărând și la oboseală sau când se muncește cu coloana flectată. Se vor evita, în toate formele de artroză, acțiunile care solicită articulația afectată.

La *gonartroză* nu se va sta mult în picioare în poziție fixă sau nu se va merge pe teren denivelat. La nevoie se va purta baston.

La *coxartroză* nu se va sta pe scaun mult timp, nu se va merge mult și se vor evita treptele.

La *spondiloza cervicală* nu se va sta cu capul aplecat (scris și citit) mult timp. Se va evita condusul autovehiculului ore în șir.

La *spondiloza lombară* nu se va dormi cu fața în jos și se vor evita mișcările bruște.

În general, în artroze se va dormi pe pat tare, fără pernă sau cu puișor de pernă. Se va evita ridicarea greutăților, frigul, vântul, umezeala. Articulația afectată va fi protejată cu bandaje elastice. Încălțăminte va fi din piele naturală cu toc jos și bot rotund.

Se recomandă tratament balnear, gimnastică, hidro și termoterapie (comprese, duș-masaj, duș subacvatic, băi sulfuroase, sărate sau nămol (Sovata, Herculane, Eforie).

Vitamine, minerale și săruri recomandate: Mg, K, Si, Cu, Zn, Ni, Co (simpatico-reglator); *alimente medicament*: tomate și fasole.

- Se ia polen.
- Gimnastică medicală, hidroterapie, băi.
- Împachetări cu parafină, cu nămol de turbă (Vatra Dornei), cataplasme cu muștar negru, cu hrean (un pumn de hrean ras + apă + făină integrală. Se introduce în săculeț de pânză și se aplică pe locul respectiv).
- Împachetările cu parafină se fac astfel: se topesc 200 g parafină, apoi cu o pensulă se întinde parafina pe zona dureroasă (temperatura să fie suportabilă). Se pun straturi alternative, până la o grosime de 2 cm. Se acoperă locul cu o flaneșă și se stă 30 de minute, în casă, la căldură.
- Împachetări cu argilă; cu brânză de vaci amestecată cu lapte și câteva picături de oțet pe o pânză uscată.
- Frecții cu esență de rădăcini de tătăneasă; pansamente cu frunze de varză sau pedicuță; baie de șezut cu coada-calului; alifie gălbenele + comprese bitter suedez; intern, bitter suedez (la uzura articulațiilor – osteoartropatie).
- Cataplasme cu flori de fân în apă fierbinte, cu paie de ovăz, pernă cu castane mărunțite (ca la artrite). Se face gimnastică.
- Ceai de pedicuță, cimbru, urzică + coada-calului, barba-popii.
- Băi generale cu făină de muștar negru (se pun în săculeț 250 g făină de muștar; se agită în apa de baie).
- Pentru scăderea inflamațiilor și durerilor articulare, cât și în refacerea integrității cartilajelor afectate, firma Walmark oferă produsul „Artrostop”. El conține glucozamin-sulfat, substanță componentă a cartilajului articulațiilor și extract din semințe de țelină.
- „Pell Amar”, produs de laboratoarele Medica din România (vezi la „Entorse”).

În *Artroza șoldului (coxofemurală, coxartroză)* se indică:

- Ceai de măghiran sau rozmarin.
- Gimnastică medicală, ciclism, sprijinirea la mers pe un baston pe partea sănătoasă, mișcare.
- Băi cu sare, băi cu sare de Bazna, de Bălătești, băi cu flori de fân, cu paie de ovăz, băi cu lujere de roșii (frunze și lujere fără rădăcini), băi cu infuzie de frunze de coacăz negru, frasin și nuc (câte un pumn din fiecare), băi generale cu făină de muștar negru.
- Împachetări cu parafină, cu nămol de turbă (Vatra Dornei), cataplasme cu muștar negru.
- Masarea zonelor articulației atinse. Masarea punctelor reflectogene: suprarenale (producere de cortizon) – rinichi – uretere – vezică urinară.

Schimbarea alimentației. În coxartroză se masează și zonele gastro-intestinale, zonele articulației șoldului, lombare.

- Degete în formă de ciocan : masarea degetelor de la picioare (toată regiunea dorsală a piciorului). Se va purta încălțăminte largă, fără toc.
- Pentru artroze este indicat medicamentul românesc „Alflutop” produs de Biotehnos București. Am cunoscut persoane care s-au simțit bine după aceste injecții. Dar trebuie neapărat regim specific și gimnastică medicală, băi, masaje.

Spondilozele trebuie diferențiate de spondilite, care au un caracter inflamator grav. Sunt o formă particulară a reumatismului osteo-articular, localizate la nivelul coloanei vertebrale ; produc o deformare a acesteia, însoțită de contracturi musculare, limitare mișcări, poziții vicioase, dureri. Spondilozele, după locul afecțiunii sunt denumite cervicală, dorsală sau lombară. Survin mai mult la bărbați, după 40 de ani. Apar osteofiți sub forma ciocurilor de papagal. Durerea nu este din cauza osteofiților, ci când boala provoacă tulburări sau reduceri ale funcției vreunei porțiuni din coloana vertebrală. Durerile radiază spre traiectul nervilor radiculari care ies din măduva spinării. În funcție de locul bolnav, durerile vor iradia spre umeri, la torace, intercostal, lombar, sacral, sciatic. Examenul radiografic va depista boala. Se va lua vitamina B, se fac kinetoterapie, masaje.

- „Rheuma Mer” conține : extract de midii specia *Mytillus galoprovincialis*. Recomandat în : spondiloză, coxartroză, gonartroză, paradontoză. Produs de laboratoarele Medica din România.

Spondiloza anchilozantă. Boala este produsă de diferite infecții (mai ales uro-genitale), frig și umiditate, traumatisme, cauze ereditare. Durerile sunt la început mai mult nocturne. La radiografie se observă inflamația articulației sacro-iliace. Apoi se agravează, apărând punți osoase. La radiografie coloana apare ca un băț de bambus, devenind rigidă. Pot apărea și inflamații oculare și se pot prinde articulațiile mari de la rădăcina membrilor. La analiză se vede creșterea vitezei de sedimentare, dar ASLO (care la reumatismul poliarticular acut este +) și LATEX (care la poliartrita reumatoidă este +), în acest caz, este negativă. Ca tratament, gimnastica în faza de început e foarte importantă, corectând funcția respiratorie și unele deformări.

Climatul potrivit pentru bolnav este cel uscat și însorit, cu vânturi slabe, fără variații ale temperaturii și presiunii atmosferice. Procedurile hidroterapice dau rezultate bune. De asemenea, băile aerotermale (Victoria, 1 Mai). Băile se fac în faza de liniștire.

Spondiloza lombară poate fi asimptomatică până la apariția lumbago-ului. La radiografie pot apărea și îngustările spațiilor dintre vertebre, dovadă că discurile intervertebrale sunt afectate.

Căldura dă rezultate bune, dar la stările congestive ale rădăcinilor nervilor spinali se poate accentua durerea. Apele sărate, sulfuroase, nămolul ajută.

Reumatism inflamator

Artrite – se manifestă prin inflamația locală (roșeață, dureri și tumefacție) și generală (febră, viteză crescută de sedimentare a globulelor roșii, leucocitoză) a articulațiilor (încheieturilor). O formă de artrită este poliartrita reumatismală acută care apare de multe ori și la copii și adolescenți, punând în pericol și inima. Apare ca o complicație a amigdalitei, uneori la scurt timp după aceasta, cu febră, dureri, tumefacție, roșeață, căldura încheieturilor. Uneori apare la o singură articulație, alteori se propagă de la una la alta sau apare concomitent la mai multe articulații. Se pun comprese reci, se stă în repaus, se omoară microbii. Artrita cronică poate urma după cea acută, ținând mai mulți ani. Condițiile meteo au o mare influență. Tratamentul balnear poate ajuta.

Aici intră următoarele boli: reumatismul poliarticular acut, reumatismul infecțios, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă.

Artritele au origini diferite, de unde formele: reumatismală, reumatoidă, osteoarticulară, tuberculoasă, supurativă.

Artritele reumatismale acute sunt întâlnite la copii și adolescenți. Reumatismul articular poate debuta prin angină cu febră ușoară. Articulația afectată e caldă, dureroasă, tumefiată, de culoare roz. Evoluția poate fi complicată prin localizare cardiacă. Uneori apare și erupție cutanată, nodozități subcutanate trecătoare. După vindecare nu se vor semna sechele. Examenul de laborator indică viteza de sedimentare ridicată (peste 100 mm/h), titru crescut de antistreptolizină „0” (normal 500 u).

Osteoartrita denumită și artrită hipertrofică, degenerativă sau senilă, e întâlnită după vârsta de 40 de ani. Ea este o afecțiune cronică degenerativă, neinflamatoare a articulațiilor apărând leziuni cartilaginoase cu formare de osteofite și condrofitite cu dureri, deformări și tulburări funcționale. Articulațiile cele mai afectate sunt vertebrele lombare, cervicale, articulația coapsei, genunchiului și ale degetelor. Radiologic apar: prelungiri epifizare în cioc de papagal, neoformațiuni cartilaginoase și osoase; clinic: articulații rigide și dureroase la mers dimineața.

Se atenuează după puțină mișcare, se intensifică la oboseală și dispare în timp.

Doctorul Bircher Benner explică cum acționează sucurile în eliminarea cauzei care a produs boala. Astfel, în caz de artrită, recomandă 1/2 l de suc de grepfrut; 1/2 l suc din: 300 g morcov + 180 g spanac + 90 g sfeclă; 1/2 l suc de țelină; 330 g morcov + 90 g sfeclă + 30 g castraveți (gramele se referă la suc). Sucurile se beau la 1-2 ore între diferite combinații. Compoziția chimică a combinațiilor e diferită de cea a fiecărui suc în parte. Grepfrutul conține acid salicilic și dizolvă calciul anorganic din cartilaje și ligamente. Calciul dizolvat e ținut în suspensie de țelină.

Sângele și limfa cară aceste deșeuri spre intestinul gros. Sucul de morcov și spanac ajută intestinul. Sucul de morcov și țelină ajută la regenerarea cartilajelor și articulațiilor.

Se recomandă următoarele săruri minerale: K (tonic cardiac, muscular, suprarenal), Mn-Co (vasodilatator).

Există un risc crescut de osteoartrită și maladii degenerative ale articulațiilor în special la femei în perioada de postmenopauză.

Uzura cartilajelor determină eliberarea unor enzime care distrug elementele constitutive ale colagenului.

Este necesară o alimentație bogată în produse naturale și factori antioxidanți, ca flavonoizii (cireșe, afine, mure), vitamina C, carotenul. Sunt importante legumele bogate în sulf: usturoi, ceapa, varza. Dr. Norman Childers, din SUA, care s-a vindecat de osteoartrită, recomandă un regim alimentar din care sunt excluse legumele cu o concentrație mare de alcaloizi, ce se află în: tomate, cartofi, vinete, ardei, tutun. Ei inhibă refacerea colagenului din articulații. Sunt necesare substanțe antioxidante ca: Se, Mn, vitaminele C, E și elemente nutritive necesare refacerii articulațiilor: niacina, acid pantotenic, vitamina B₆, Zn.

Pentru a elimina radicalii liberi (molecule de oxigen rezultate din procesele metabolice care distrug membranele celulare și proteinele structurale) acumulați în articulații, se poate folosi produsul „Bio-Seleniu+Zinc” care mai conține și vitaminele A, B₆, C și E, un antioxidant fără efecte secundare. Corpul are propriul mecanism de apărare împotriva radicalilor liberi care provoacă deteriorarea membranei celulelor articulațiilor, prin enzima naturală glutathion peroxidaza-GSH-Px, care este dependentă de seleniu. În încercarea de a reduce procesul inflamator, protecția enzimatică micșorează rezervele de seleniu ale bolnavilor de artrită. Seleniul din suplimentul nutritiv protejează deci membrana celulară și inhibă inflamația articulară. Produsul mai creează protecție împotriva tutunului, a metalelor grele și a altor poluanți.

- Produsul „Antiartritic”, care conține cartilaj de rechin. Este fabricat de Tishcon Corp USA și distribuit de Cosmopharm, România.
- 15 g scoarță de păr pisată în 1/2 l apă – se fierbe 20 min. Se bea o ceașcă dimineața, pe stomacul gol, una la ora 17, a treia seara. Îndulciți cu miere.
- Ceai de: lemn-dulce, porumbar, porumb, scai-vânăț, urzică, coada-calului, ciuboșica-cucului sau țâța-vacii (elimină substanțele toxice).
- Compresse cu foi de varză, pedicuță, încălzite cu fierul de călcat; comprese cu coada-calului; bitter suedez (înainte se unge locul cu alifie de gălbenele).
- Baie de șezut cu coada-calului.
- În poliartrita reumatoidă este indicată gimnastica medicală. Pentru detalii vezi *Bioterapia*, de dr. V. Geiculescu.
- Masarea zonelor articulației atinse. Masarea punctelor reflectogene: suprarenale – rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide, puncte limfatice. Schimbarea alimentației.

Umflături la genunchi

- Se unge locul cu alifie de gălbenele și se aplică comprese cu bitter suedez.
- Naturistul Alexander Grady în *100 de leacuri pentru 100 de boli*, Gemma Pres, București, 1990, recomandă frunze de brânca-ursului, care se aplică pe locul bolnav și se leagă cu o pânză curată. Se repetă procedura 2-3 zile la rând. Se bea ceai de coada-calului (3 căni/zi) și ceai de frunze de mesteacăn (1 cană/zi). După 3 zile, umflăturile dispar.
- Se face infuzie cu un pumn de flori de mușetel într-un litru de apă clocotită. Se lasă să infuzeze 15 min. Se strecoară mușetelul. Se aplică pe genunchiul bolnav comprese cu flori de mușetel calde, astfel opărite.
- Comprese cu coada-calului opărite. Se pune un vas cu apă să fiarbă în clocot, deasupra o strecurătoare cu un pumn de coada-calului. După ce aburii au încins plantele, se răstoarnă conținutul din sită pe o pânză curată și se aplică pe genunchi.
- Comprese cu frunze de varză zdrobite.

Discopatie cervicală

- Se ia o frunză de brusture sau lipan, se ține frunza 15 minute în spirt medicinal, până se impregnează bine. Se leagă o pânză subțire peste care se pune frunza bine scursă, peste ea o altă pânză și se fixează bine pe ceafă.

Discopatie lombară

Este cauzată de uzura coloanei vertebrale, care se tasează o dată cu vârsta, sau de presiunea unui rinichi care acționează ascendent asupra nervilor ce merg de-a lungul șirei spinării, provocând dureri.

- Băi de șezut cu coada calului timp de 20 min.
- Masaj al zonei cu tinctură din rădăcină de brusture (luna mai) și alcool dublu rafinat. Rădăcina spălată și tăiată felii subțiri, se pune într-un borcan de 3 l, peste care se toarnă alcool cât să acopere rădăcina tăiată. Se leagă borcanul la gură cu o folie de polietilenă și se ține la cald 3 săptămâni. Se agită de 2-3 ori/zi. Tinctura devine maronie.
- Golden Yacca și Strong Bones (Ca + Mg) – produse de firmele „Homeoplant Select SRL” și „California Fitness”.
- Produsul „Vitalizant” al terapeutului Ioan Groza – cabinet „Natura” din Arad.

Poliartrita reumatoidă – este un reumatism cronic, progresiv, deformant, având la bază degenerarea colagenului din țesutul conjunctiv (colagenoză). Se mai numește artrită cronică evolutivă. Nu trebuie confundată cu osteoartrita care apare mai ales la vârstnici datorită uzurii articulațiilor mari.

Există o predispoziție genetică, dar boala nu trece de la o generație la alta. Cauza nu este pe deplin lămurită, dar administrarea în exces a unor medicamente antireumatice întreține boala. Se instalează mai ales la femei, uneori la 30-50 de ani. Bărbații fac o boală asemănătoare – spondilartrita anchilozantă

(înțepenirea coloanei). La peste 5% din bolnavii de psoriazis, frecvent la persoanele cu focar de infecții în copilărie sau reumatism, se instalează poliartrita.

Semne de boală : înțepenirea articulară dureroasă matinală, umflarea asimetrică a încheieturii, fierbințeala articulației bolnave. La persoanele sub 50 de ani, boala afectează articulațiile pumnului, ale labei piciorului, ale gleznei, ale umerilor. La persoanele vârstnice boala cuprinde mai ales genunchii și șoldul. Apar mici noduli dureroși în părțile moi ale membrelor, în locuri de presiune. Pot apărea și pe organele interne (plămâni). Examenul radiologic este hotărâtor, dar târziu, când apare eroziunea osului. Se fac analize : VSH, Latex, Valer-Rose, factor reumatoid, celule lupice, diferiți anticorpi, determinări genetice etc.

Când boala atacă ochii, se poate ajunge la orbire. Mâna ia aspect de aripă de rață.

Se face fizioterapie, se pun taloneze la tălpi și proteze articulare. Dieta este importantă (hrana cu multe vegetale și fructe). Se va lua ulei de pește, se va consuma mult pește (somn) care are un efect antiinflamator și de neutralizare a radicalilor liberi. Se va lua calciu, vitamina D și E care sunt de un real folos în tratamentul osteoporozei, stare frecventă la bolnavii de poliartrită, mai ales ca urmare a tratamentului cortizonic.

Pentru combaterea durerii : presopunctură, acupunctură, înfășurarea articulațiilor cu frunze de varză (care diminuează și umflătura).

Boala poate duce la invaliditate dacă nu este tratată.

- Ceai de muguri de plop negru – infuzie, 1 linguriță/1 cană. Se beau 2 căni/zi.
- Ceai de frunze de mesteacăn – infuzie cu 4 lingurițe/1 cană – se lasă o oră, apoi se adaugă un vârf de cuțit bicarbonat de sodiu. Se bea fracționat la 3-4 h.
Ceai de mătase de porumb (recomandat în toate formele de reumatism). Decoct 10 min. din 1 linguriță plantă/250 ml apă. Se poate îndulci cu miere. Se beau 2-3 căni/zi.
- Decoct de țelină : 230 g rădăcină și frunze de țelină se fierb la foc mic cu un litru de apă. Se strecoară când lichidul a scăzut la 1/2. Se bea în 3 reprize, fierbinte. Decoctul se prepară zilnic.
- Extern : baie cu sare de mare (Epsone), 6 kg sare – poate fi grunjoasă – se pune în cadă. Baia durează 10-20 min. la temperatura de 37°C. E interzisă cardiacilor.
- Baia de cenușă : Se fierb cantități egale de apă și cenușă, se lasă la cald 12 h. Din soluția limpede (leșie) se utilizează 1,5 l, care se toarnă în cadă.
- Baia cu frunze de mesteacăn sau ace de pin : 1/2 kg frunze uscate se fierb 30 min. Decoctul și săculețul cu frunze se pun în cadă. Se face zilnic, timp de o lună.

- Tratamentul cu frunze verzi de mesteacăn. Se introduce membrul bolnav într-un sac lunguiet umplut cu foi verzi și se leagă la gură. Se produce transpirația iar frunzele devin umede. Atunci când sacul de îndepărtează membrul bolnav este învelit într-o flanelă.
- Cataplasme cu flori de fân: În 5 l apă clocotită se introduce săculețul din tifon în care s-a pus un pumn de scuturătură de fân. Se lasă să infuzeze câteva minute, apoi săculețul se stoarce și se așază fierbinte pe încheieturile bolnave. Se ține până devine cald. Cu lichidul obținut se face baie în cadă, 30 min.
- Compresă cu terci de cartofi: se dau pe răzătoare 2 cartofi cruzi. Se adaugă 2 cepe tocate și 2 linguri de semințe de in fierte. Amestecul se pune pe locurile bolnave, acoperindu-se cu o folie de plastic, apoi cu un flanel gros. Se păstrează compresa toată noaptea. Se înfășoară cu fâșie tricotată din lână roșie.
- Dr. american D.C. Jarvis recomandă consumul la fiecare masă: un pahar cu apă cu 2 lingurițe miere și 2 lingurițe oțet de mere. În fiecare luni, miercuri, vineri se adaugă câte o picătură de Lugol. Se face o cură de 30 de zile.
- Seara, să se facă o baie caldă la picioare cu decoct de urzică, timp de 10 min. Pentru aceasta, se ia un pumn de rădăcini de urzică, unul de tulpini și frunze de urzică și se pun în 5 l apă. Se lasă la macerat 12 ore, după care se încălzește până la fierbere. Se stinge focul și se lasă acoperit 10 min. Se pot folosi de 2-3 ori aceleași plante.
Frecții la picioare cu tinctură de tătăneasă, cimbrisor și traista-ciobanului, alternativ, de 2-3 ori/zi.
- Se aplică pe zona dureroasă un săculeț de pedicuță, cu pauze, pentru a nu irita pielea, până la dispariția durerii. Pedicuța din săculeț își păstrează efectul 1 an de zile.
- Infuzie de crețișoară – 1 lingură/1 cană apă clocotită. Se lasă să stea 2 min. Se beau 4 căni/zi.
- În comerț există produsul „Bio-Seleniu + Zinc” cu adaus de vit. A, B6, C și E (vezi la „Artrite”).

Reumatism cardio-articular poliarticular acut (sunt afectate tendoane, teci sinoviale, burse, aponevroze, mușchi, nervi). Astfel sunt periartrita scapulo-femurală, coxo-femurală, nevralgia cervicală, sciatica, neuro-mialgiile, lumbagoul.

- Ceai de: iederă (1 linguriță de frunze în apă rece – se fierbe 15 min.); socul (antinevralgic – 2 lingurițe/cană); dedilul (infuzie din 1 linguriță flori/cană); ienupăr; sunătoare; frunze de căpșun; pudră de coajă de măr.
- Frecții cu suc de piciorul-cocoșului; frecții cu soluție alcoolică 1% de ulei de ienupăr.
- Cataplasme cu infuzie de soc (30 g/litru), rădăcini de tătăneasă (4-5 linguri/cană), spânz (cataplasme din flori și frunze, 100 g, calde), ulm (decoct de 100 g scoarță, ca revulsiv în sciatică), făină de castane.

- Băi cu : iederă (decoct din 100 g frunze/3 l apă); soc (50-100 g flori, frunze, fructe/3 l apă); semințe de muștar negru; spânz (50-100 g); rădăcini de tătâneasă (100-200 g); decoct din frunze de nuc; frunze de mesteacăn; scuturătură de fân (0,5-1 kg/cadă).
- După baia cu scuturătură de fân (macerat și apoi, cu altă apă, decoct – se amestecă lichidul de la macerat cu decoctul făcut – 30 min.) se recomandă să se bea un ceai sau suc de grapefruit.
- În caz de *sciatică* (de la noadă în jos – poate apărea amorțeală pe traseul de nerv sau doare pielea) :
- masarea zonelor reflexe : suprarenale – uretere – rinichi – vezică urinară, coloană vertebrală. Se masează direct nervul sciatic la pulpa de jos, de-a lungul tibiei, eventual, brațul și antebrațul ; zona genunchiului. Se schimbă regimul alimentar.
- Baie cu urzici, atingerea cu urzici proaspete, ulei de sunătoare, ceai de barba-popii.

Reumatism poliarticular acut se mai numește și ***reumatism cardio-articular***. Este o boală frecventă la copii, la 5-20 zile de la o amigdalită sau angină. Se poate complica cu îmbolnăvirea cordului, pleurezii, coree etc.

La 8-12 luni după dispariția crizei de reumatism se poate face o cură balneară (sub control) cu apă sărată (Eforie), oligominerale (Victoria), sulfuroase (Călimănești).

Reumatism cardio-articular – Infecție streptococică amigdaliană și faringiană – se inflamează articulațiile, cu dureri și febră și pot apărea semne de îmbolnăvire cardiacă.

- Ceai de : fenicul (antiinflamator faringo-amigdalian), salvie (antiseptică și bacteriostatică), mușetel (antiseptic, bactericid, antiinflamator, anestezic), rozmarin, (bacteriostatic), vulturică (în inflamațiile gâtului), frunze de frasin (este și febrifug), cătină albă, cimbrisor, cimbru, coada-calului, iarbă-mare, ienupăr, izmă, levănțică, merișor, mesteacăn, osul-iepurelui, păpădie, plămânărică, plop negru, podbal, porumb, salvie, soc, sulfină, troscot, turiță-mare, urzică, urzică-moartă.
- Se mestecă și se suge rășină de brad 10-15 g, până la vindecarea amigdalelor.
- Băi de flori de fân (1-1,5 kg la 5 l apă, se fierb 1/2 h, se adaugă în cadă – apa cu temperatura de 37°C, durata băii 20 min. – cură de 21 băi), castan (1-1,5 kg făină de fructe de castan, se fierb 30 min. ; se decantează și se adaugă în apa de baie).
- Balnear : ape carbogazoase, ape sulfuroase, băi acratoterme.

Reumatismul infecțios se manifestă ca o reacție inflamatorie datorată unui agent infecțios. Nu are tendință la supurație. Nu trebuie confundat cu artrita microbiană în care găsim agentul cauzal și tendința la supurație

intraarticulară. Reumatismul infecțios se poate datora streptococului, gonococului, bacilului dizenteric, melitocociei. Se localizează la una sau foarte puține articulații, deosebindu-se de reumatismul poliarticular acut. După distrugerea agentului cauzal prin tratament, se face masaj și gimnastică, hidroterapie și termoterapie (împachetări cu parafină sau nămol, băi de lumină). În perioada aceasta, după stingerea focarului infecțios se poate face tratament balnear în stațiuni cu băi sulfuroase (Govora, Herculane), sărate (Sovata), termale (Victoria) sau de nămol (Eforie, Amara).

Spondilită anchilozantă – este inflamația articulațiilor coloanei vertebrale. Se pot prinde și alte articulații : coxofemorale, umeri, genunchi. Un semn precoce este lumbago – dureri de șale – însoțit uneori de iradieri de-a lungul sciaticului – mai frecvent la bărbați. În final, sunt prinse și articulațiile umerilor, șoldurilor și genunchilor.

S-a constatat existența unei legături între poliartrită (care deformează mâinile femeilor), spondilartrită (care anchilozază șira spinării la bărbați) și inflamația intestinului. Este o asociere frecventă a spondilitei cu diferite suferințe intestinale (prin microbi, prin toxinele lor, prin medicamente sau conservanți alimentari), având în vedere că cei 7-9 m de intestine, în suprafață de cca 200 m², conțin pe ml de semilichid intestinal miliarde de bacterii. Aceste microorganisme sau toxinele lor – când există o leziune intestinală – pot penetra în sânge cu consecințe grave pentru organism. Un asemenea mecanism se întâlnește și în cazul sindromului Reiter, ce poate apărea la copilul tratat cu aspirină, sau la apariția unei artrite reumatice ce poate complica psoriazisul. Bolnavii care au fost supuși la unele medicamente antireumatice (antiinflamatoare nesteroidiene) au în sânge mai multe toxine bacteriene, de unde părerea că asemenea medicamente cresc permeabilitatea intestinului, întreținând boala. Prin manifestările de debut se observă și îmbolnăvirea ochiului. Există dureri mari lombare joase, care sunt mai mari noaptea. Nu cedează la repaus, determină o rigiditate matinală de circa 1 h. Alte manifestări : piele scorțoasă (cheratodermie), afectarea penisului și usturimi la urinat (uretrită). Poate apărea impotența. La femei, boala apare mai rar, între 20 și 40 ani. La femeile însărcinate și la lăuze, spondilita se agravează putând apărea afectarea ochiului (uveită anterioară). Frecventă este și prinderea articulațiilor dintre vertebre și coaste (poate cauza dificultăți în respirație). Determinarea antigenului HLA-B27 (esențial în stabilirea precoce a diagnosticului) se poate face la centrele de hematologie. Tratamente prelungite cu penicilină, efitor, moldamin, extenciline, aspirină, infecțiile faringoamigdalene ori enterodigestive favorizează boala. Dieta are mare importanță în această maladie : legume fierte, supe și creme, în care se adaugă orez, fructe și legume, sucuri, apa de țărățe, germenii de grâu.

Având în vedere că spondilita incumbă o mare cantitate de substanțe toxice ce produce inflamații (radicali liberi ai oxigenului), se indică consumul de

alimente antioxidante: afine, spanac, căpșune, broccoli, prune uscate și, în general, vegetalele ce conțin vitamina E. Produsele lactate (tulburări în absorbția lactozei), carnea, supele concentrate din carne se evită. Aceasta deoarece grăsimile animale sporesc concentrarea bilei, care irită mucoasa intestinală deja inflamată la reumatici slăbind funcția ei de barieră în calea pătrunderii germenilor sau a toxinelor în sânge. Tot pentru aceasta, se evită condimentele iritante, coloranții și conservele.

Ceaiul de mentă ajută în jena abdominală, la fel căldura pe abdomen (uscătă). Sunt recomandate exercițiile fizice. Se fac mișcări pasive sub apă la temperatura corpului, în cadă.

Sistarea fumatului este obligatorie. Nu se folosește aparat gipsat deoarece acesta poate duce la instalarea definitivă a anchilozei. Se va purta lenjerie din bumbac (dr. Ion Nica).

Se folosesc plante cu acțiune antiinflamatoare și antialgică.

Seleniul are rolul de a neutraliza radicalii liberi formați. Este bine să se folosească o formă organică de seleniu, de preferat legată de L-metionină, care îi asigură absorbția totală în organism. Produsul *Bio-Seleniu + Zinc*, care conține și vitaminele A, B₆, C și E, este un antioxidant puternic ce ameliorează simptomele din artrite.

- Infuzie sau decoct cu 2 lingurițe de muguri de viță-de-vie/cană. Se beau 2 căni/zi, vreme îndelungată.
- Infuzie de frunze de frasin, lemn-dulce (conține excină, antiinflamatoare, contraindicat la hipertensivi – 3 ceaiuri/zi), plop negru (2 căni/zi), frunze de mesteacăn (4-5 lingurițe/200 ml apă – se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat), fructe de ienupăr (5 g în 250 ml apă – se bea fracționat în cursul unei zile), coada-racului (1 lingură/cană – 2 căni/zi).
- Decoct cu rădăcini de osul iepurelui (cu acțiune la nivelul cortico-suprarenalei) – 4 linguri rase de rădăcini la 1 l apă rece. Se fierbe 30 min. și se bea fracționat în cursul unei zile; coajă de salcie (decoct cu 10 g/200 ml apă); rădăcini de tătăneasă (1 rădăcină/250 ml apă); iarbă-mare (20 g plantă/200 ml apă – se iau 3-4 linguri/zi); trifoi roșu (conține acid salicilic – 2 lingurițe flori, frunze, ramuri/cană – 2 căni/zi).
- Băi cu flori de fân (2 pumni de flori, semințe și frunzulițe, obținute prin scuturarea fânului uscat, se opăresc într-o oală de 5 l cu apă fierbinte. Se introduc apoi într-un săculeț și se aplică pe locurile bolnave. Se țin până se răcesc. Baia se face cu lichidul rămas, care se pune în cadă).
- Băi cu paie de ovăz (o mână de paie tăiate, într-o căldare cu apă fiartă, se fierb 30 min.).
- Băi cu: frunze de frasin (500 g/5 l apă); coajă de salcie (100-150 g/1 l apă); ienupăr (un pumn de fructe și ramuri). Cu o soluție de 1-2 g ulei de ienupăr la 100 ml alcool se pot face frecții; rădăcini de tătăneasă (60-80 g/1 l apă); trifoi roșu (200 g); vârfuri florale și rădăcini de trestie și stuf (200 g); frunze mesteacăn (200 g/10 l apă).

- Băi de sare (se dizolvă 6-10 kg sare grunjoasă); baie de sare iodată tip Bazna (500-1000 g sare) – 21 băi la temperatura de 38°C – pauză 4 luni.
- Contra umflăturilor de la încheieturi și a inflamației șirei spinării, se recomandă alternativ: cataplasme cu flori de fân, paie de ovăz și cu schinduf fiert. Se fac o zi cataplasme (de 3-4 ori), o zi baie.
- Compresse cu argilă (pe o pânză se pune un strat de argilă gros de 4 cm. Se acoperă cu altă pânză, peste care se pune și o flanelă. Se așază pânza astfel pregătită pe articulația bolnavă și se ține cam 1 h; se pot pune de 2 ori/zi).
- Compresse cu frunze de varză; cataplasme cu iarbă de șoldină.
- Tratament cu miere și oțet de mere; în poliartrita reumatoidă, V. Geiculescu, în *Bioterapia*, recomandă tratament cu venin de albine.
- În fazele puseurilor hiperalgice și inflamatorii se fac aplicații cu comprese reci.
- Dureri la umeri: se amestecă 2 pachetele de tămâie pulbere cu 50 g oțet de mere. Se îmbibă o bucată de stofă de lână cu acest amestec și se aplică pe locul bolnav. Se repetă 3 seri la rând.
- Împachetări cu parafină de 55-65°C, cataplasme cu nămol 40°C pe articulații, 20 min. zilnic, total 15-20 ședințe.
- În caz de lumbago, se masează zonele coloanei vertebrale, înaintând spre zona lombară.
- În caz de discopatii, se fac băi cu bulbi de bujor – macerat + 3 linguri esență de bujori; băi de șezut cu coada-calului; baie de tătăneasă.
- Masarea zonei reflectogene a punctelor limfatice, rinichi – uretere – vezică urinară, stomac – intestin și a coloanei vertebrale. Se schimbă regimul alimentar.
- Ape clorosodice iodurate, băi în ape sărate și nămoluri de la Eforie și Techirghiol. Este contraindicat tratamentul cu ape sulfuroase în faza cu osteoporoză.

Reumatism metabolic

Guta (podagra) – este o dereglare a metabolismului nucleoproteinelor – crește acidul uric în sânge și se depun sărurile respective (urați) în țesutul cartilagos, în special la nivelul articulațiilor mici ale membrilor. Aceste depozite duc la formarea de mici noduli consistenți care duc la crize dureroase ale articulațiilor. Debutează noaptea, cu dureri violente la nivelul unei articulații – apare inflamația. Favorizează boala, viața sedentară și excesul de carne. Se vor evita alimentele bogate în nucleoproteine: icre, ficat, fudulii, rinichi, creier etc.

Se evită carnea de miel, vițel, porc, carnea friptă, supele de carne, legumele care conțin purine (spanac, ștevie), leguminoasele (mazăre, fasole uscată) și condimentele picante. Cel mai indicat este regimul lacto-vegetarian, hipoproteic, hipolipidic, hipocaloric și bogat în lichide. Alcoolul, cafeaua, ceaiul rusesc,

băuturile carbogazoase, unele medicamente (vitamina C, aspirina, anti-nevralgicele, cortizonul) cresc cantitatea de acid uric din sânge. Regimul alimentar trebuie respectat toată viața, deoarece altfel guta recidivează. Se atrage atenția că formarea acidului uric este legată de hiperaciditatea gastrică, deci să se evite să se stea cu stomacul gol când apar durerile.

Vitamine și săruri minerale recomandate : Mg, S, Li.

- Decoctul din teci uscate de fasole este foarte eficient. Se procedează astfel : se pun la macerat în 1 l apă rece, peste noapte, 4 linguri de teci de fasole uscate (mărunțite). A doua zi se fierb până când lichidul scade la jumătate. Se strecoară și se bea pe parcursul zilei.
- „Gutostop”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține : arthosiphon, gheara diavolului.
- Tinctura de muguri de plop negru. Pentru detalii, vezi la „Arterite” și „Reumatism”.
- Se beau următoarele sucuri de legume : morcov + sfeclă + spanac (sau castraveți, cartofi); morcov + țelină + spanac (sau pătrunjel), suc de spanac ; morcov + pătrunjel.
- Cură de fructe : lămâi, căpșune, zmeură, coacăze negre, agrișe, afine, caise, prune, cireșe, pere, struguri, măslin etc.
- Să se consume usturoi. Mixați 200 g miez de pere cu un pahar de lapte degresat. Luați câte 2-3 linguri de 3-4 ori/zi.
- Macerat în apă rece (10 ore) din 10 g rădăcini și frunze mărunțite de anghinare. Se încălzește și se beau 3 ceșcuțe/zi.
- Ceai de : păpădie (planta întreagă), flori de porumbar, frasin, frunze de mestecăn (elimină acidul uric și colesterolul – se adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat – se bea după 6 h), coada-calului, troscot, rizomi de pir, rădăcini de iarbă-mare, rădăcini de osul iepurelui, fructe de cătină, fructe de ienupăr, pedicuță, urzici, pudră de coji de mere uscate, frunze și rizomi de căpșune, obligeană (cald), mătase de porumb, ciuboțica-cucului, barba-popii, macerat din rădăcini de brusture, macerat din frunze de merișor.
- Decoct din fructe de porumbar.
- Baie cu tătăneasă.
- Se mănâncă 10 fire/zi păpădie, culese în timpul înfloririi.
- Masaj (se poate și cu aparat vibrator) ; gimnastică medicală ; băi kinetoterapeutice. Se fac frecții cu ulei de mușetel. Acesta se face din flori uscate de mușetel și ulei de măsline, în proporție de 1 : 8. Se macerează timp de minim 4 zile la soare.
- Se aplică, timp îndelungat, cataplasma cu scuturătură de fân sau paie de ovăz fierte, înmuiată din 2 în 2 h și stoarsă, caldă sau rece. După 3 zile durerea cedează.
- Produsele (sub formă de capsule sau tincturi) : „Spirea Olmaria cu Solidago” și „Parietaria” care, împreună, elimină acidul uric, „Gheara Diavolului” – antiinflamator, „Saponaria” – antireumatic și depurativ.

- Dezintoxicare intensă a organismului. Mai ales se bea ceai de urzică, de 2 ori/zi, timp de 14 zile, între orele 15 și 19, când luna descrește.
- Verificați ca locul de dormit să nu aibă turbulențe și radiații.

Reumatismul părților moi (reumalzii și fibrozite). Se localizează la organe care nu au cartilaj sau os. Țesuturile afectate sunt mușchii și tendoanele lor, bursele seroase, capsulele și aponevriozele, nervii periferici.

Afecțiuni: miozita și mialgiile, periartrita scapulo-femurată, lombosciatica, brahialgia, tendinita și tenosinovita.

Mialgiile sunt forme mai ușoare de suferință a mușchilor. Durerea este frecvent întâlnită concomitent cu afectări ale articulațiilor. În mușchi se formează miogeloze (noduli) care dispar la masaj.

Miozitele sunt inflamații ale mușchilor cu dureri violente la mișcare. Pot fi și de altă natură decât reumatismală: infecții virotice sau bacteriene, intoxicații sau suprasolicitare.

Miozita osificată – în mușchii afectați apare țesut osos care împiedică funcția motorie.

Periartrita scapulo-humerală – este localizată în jurul articulațiilor umărului. Afectează tendoane și burse situate în acest loc. Umărul devine dureros la mișcare sau se blochează. Hidrotermatoterapia se va aplica când inflamația se reduce. Gimnastica este obligatorie, altfel mișcările acestei articulații se reduc.

APARATUL RESPIRATOR

În procesele vitale, este foarte necesar oxigenul, care este luat din aer. Aerul conține un amestec de gaze: 79% azot, 20% oxigen, 1% gaze nobile (argon, heliu, neon), 0,03% bioxid de carbon și urme de amoniac.

Aparatul respirator are rolul de a introduce în organism oxigenul din aer și de a elimina gazele rezultate din arderile interne ale organismului. El este format din nas, faringe, laringe, trahee, bronhii și alveole pulmonare.

Primul organ prin care trece aerul este nasul. Nasul, căptușit cu o membrană mucoasă bogată în vase de sânge, încălzește aerul ca un radiator, până la amigdale ridicând temperatura chiar cu 30°C. Aerul este permanent umezit (pe lângă glande mucoase există și scurgerea lacrimilor în nas) și filtrat de perii de la intrarea nărilor și firișoarele fine de pe mucoasă, iar mucusul secretat reține particulele de praf și microbii, purificând aerul. Este cel mai perfecționat aparat de condiționare care poate exista. Firișoarele fine numite cili se mișcă vibratil în ritm de 12 mișcări/secundă, deplasând corpurile străine (chiar 360 g). Din nas, aerul trece în faringe (unde cavitatea nazală comunică cu cea bucală).

Între faringe și trahee se află laringele, organul vocii, alcătuit din cartilaje, oscioare și mușchi. El se astupă cu un căpăcel când înghițim și se deschide când respirăm. Vocea se obține datorită unor coarde fine, dispuse în calea aerului.

Sub laringe se află traheea, lungă de 15 cm, formată din inele cartilaginoase.

Cam în dreptul inimii, ea se bifurcă în bronhii care la rândul lor se bifurcă ca un arbore, în 25 milioane rămurele până la diametrul de 0,5 mm. Aceste canale sunt căptușite cu o mucoasă acoperită cu cili iar peretele conține fibre musculare. Fiecare canal se desface în 12-20 ramuri terminale, la capăt având niște cămăruțe numite alveole. Canalele și alveolele formează țesătura plămânului, care este ca un burete. Plămânul drept (3 lobi) și cel stâng (2 lobi) sunt înveliți cu o foiță – pleura. Una învelește plămânii, cealaltă toracele, realizând solidaritatea în mișcări cu toracele și diafragma.

La inspirație, plămânii se umflă prin dilatarea toracelui și coborârea diafragmului, aerul pătrunzând în alveole și invers la expirație.

Arterele aduc de la inimă la plămâni sângele cu CO_2 și venele duc de la plămâni la inimă sângele cu O_2 . Aceste vase se ramifică și ele în milioane de rămurele și împreună cu rămurelele arborelui respirator se desfac în capilare sanguine care îmbracă bobitele de alveole (cam 400 de milioane). Globula roșie din sânge într-o secundă fixează O_2 din aer aflat în alveolă spre a-l duce la țesuturi și descarcă în aerul din alveole CO_2 rezultat din arderile metabolice, care va fi eliminat în aerul atmosferic prin expirație. De obicei plămânii conțin 3 l de aer + 0,5 l la o inspirație.

Mișcărilor respiratorii sunt comandate de centrul nervos din bulbul aflat în sistemul nervos central, prin nervii distribuiți în musculatura toracelui.

O cauză a apariției bolilor aparatului respirator este infecția produsă de microbi. Unii microbi sunt oaspeți obișnuiți ai căilor respiratorii, dar în anumite condiții devin ofensivi. Există bacterii și viruși care provoacă boli fără să contribuie factori favorizanți. Exemplu, în boli infecțioase ca tusea convulsivă, tuberculoză etc. De multe ori, contaminarea se face din aer prin inhalarea germenilor răspândiți prin tuse, strănut, vorbire etc.

Cercetători de la Universitatea Buffalo din SUA avertizează că bacteriile dentare (mai ales cele din carii) afectează plămânii. Așa că acordați mare atenție danturii și gingiilor. În perioada epidemiilor, alimentația să fie bogată în ceapă, usturoi, ridiche, gălbenuș de ou crud (bogat în aminoacizi), produse apicole, zer, care sunt antimicrobiene, antiinfecțioase și energizante, întărind imunitatea.

Cauzele favorizante ale îmbolnăvirilor determină congestia mucoasei traheei și bronhiilor, ale alveolelor și pleurei, micșorând rezistența de apărare locală a acestor organe, astfel declanșându-se acțiunea microbilor. În caz de umezeală și răceală la picioare, suprafața corpului se răcește și acesta este un factor important care duce la răceală (nu aerul rece inspirat). Orice răceală începe cu guturai. Când picioarele sunt reci și umede, aparatul nostru de condiționare a aerului se contractă, aerul rămânând rece și uscat. Microbii trec fără opoziție și astfel se inflamează mucoasa nasului și a faringelui (rinofaringită) cu guturai și dureri în gât. Se mai poate inflama mucoasa laringelui (laringita) cu tuse uscată și răgușeală.

Și factorii iritanți mecanici (praf, fum) sau chimici (gaze, vapori) pot favoriza acțiunea microbilor.

Unele defecte nazale (deviații de sept), focarele infecțioase cronice, stările debilizante (boli infecțioase, surmenaj) înlesnesc producerea inflamației căilor respiratorii. Există și o predispoziție individuală la îmbolnăvire.

Mecanismele îmbolnăvirii sunt :

- inflamația mucoasei în care se cuibăresc microbii, aceștia fiind favorizați de frig, praf sau efort ;
- sensibilitatea față de anumite substanțe (alergia) duc la tuse, expectorație, dispnee. Un factor iritant este fumul de țigară ;
- tulburări de circulație în plămâni care duc la edem pulmonar, astm, lichid în pleură.

„SALIN” – aparat pentru purificarea aerului, inventat de ing. Constantin Pascu, din Buzău. Are efect de tonifiere a aparatului respirator și desensibilizare la alergii. Aparatul se bazează pe acțiunea microcristalelor obținute din săruri de Na, Ca și Mg în mediul ambiant. Prin trecerea aerului peste plăcile din aparat, care sunt impregnate cu sare, se obține un microclimat salin antiinflamator bronșic și bronhodilatator. Se reduce CO_2 , apar modificări de ionizare a aerului, se reduce fumul, dispar mirosurile neplăcute din încăpere, se reduc bacteriile și virusurile. Se va elimina și uscăciunea nazală, ajută persoanele cu dificultăți de respirație, astmatice etc.

În iarna aceasta, eu și întreaga familie am consumat cătină zilnic : cu miere, infuzie etc. Nimeni nu a răcit. Asociată cu folosirea acestui aparat, am speranța că va ajuta multe familii în dobândirea sănătății. Detalii găsiți în *Formula AS* nr. 405.

În toate cazurile de afecțiuni ale aparatului respirator, este folositoare argila : de băut și gargară cu apă de argilă, cataplasme cu argilă pe abdomen (febră, gripă) ; la gât (dureri în gât) ; pe piept și spate, aplicată caldă (bronșită) ; spălat sinusurile cu apă de argilă (guturai, sinuzită, răgușeală). Vitamina A suptă este bună pentru căile respiratorii. Foarte benefică este și „cura de ulei” recomandată la capitolul „Recomandări pentru cei grav bolnavi”.

Propolisul este bun pentru toate bolile respiratorii. La fel căpăceala care astupă fagurii de miere. Se amestecă și se înghite (face bine și la stomac).

Preventiv, contra răcelilor să se facă cure de 15 zile cu câte o capsulă de ulei de pește, calciu, o cană cu ceai de mușetel cu cinci picături de lămâie și miere de albine. Dacă răcelile se repetă, verificați dacă nu aveți infecții cu giardia, infecție urinară cu colibacili și infecție cu stafilococ. Acestea slăbesc sistemul imunitar. Este recomandat și tratamentul hemeopatic. În revista *Formula AS* nr. 386, o cititoare recomandă produsul hemeopatic „Bronhoron”.

- Tinctura din rădăcină picantă de iarbă-mare (produsă și de firma Hofigal) este eficientă la anumite tipuri de răceală, stimulând imunitatea, eliminând secrețiile, calmând tusea și ușurând respirația. Eficientă este și pulberea de rădăcină de iarbă-mare, care se ia de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Se ține în gură 10 minute, după care se înghite cu apă.
- Tinctura de pătlagină (produsă și de firma Hofigal) se folosește sub formă de gargară (la traheite etc.) sau intern, având efect antiinflamator, dezinfectant, antioxidant (elimină radicalii liberi formați pe traiectul bolii). Întărește și sistemul imunitar.
- Pufulița cu flori mici se poate lua preventiv contra răcelii.
- „Origanum” conține 5 plante, printre care cimbru, șovârf, pătlagină. Ajută în toate afecțiunile respiratorii, cum ar fi laringite, amigdalite, faringite, rinite, bronșite acute sau cronice, astm. Se iau 1-2 capsule, de 3 ori/zi, minim 14 zile/lună.
- Tinctura de Nigellia sativa are rol imuno-modulator în afecțiuni infecțioase respiratorii sau urinare, intestinale. Ajută și în tusea sâcăitoare. Se iau 3-4 lingurițe de 4-6 ori/zi.
- Tinctura de lichen de piatră fortifică plămânii. Se iau minim 50-70 pic. în puțină apă, de 4 ori/zi, pe stomacul gol. Tinctura se poate înlocui cu macerat la rece (1 linguriță plantă/1 pahar apă, 12 h). Se beau 2-3 pahare/zi.
- Dentomin Natur este o pulbere din minerale naturale. Se recomandă la răceală și laringită. Se face gargară de 5-6 ori/zi, după care nu se mănâncă și nu se bea minim 30 min.
- Mugurii de plop negru au efect antiviral și stimulent imunitar, chiar mai puternic decât propolisul care se obține tot din muguri. Tinctura este mai eficientă decât ceaiul. Pentru detalii, vezi la „Arterite”.

- Uleiurile volatile de mentă (dezinfectant, dilată bronhiile și ajută respirația), de eucalipt (oprește tusea, fluidifică secrețiile) sau cimbru (antimicrobian puternic), administrate intern (câte 2-3 pic. în miere de 3 ori/zi, minim 7 zile), în apa de baie (minim 20 pic., repetat pe parcursul băii) sau în aer (lămpi de aromoterapie).
- Gimnastica respiratorie previne îmbolnăvirea. Eficientă poate fi și presopunctura sau acupunctura.
- Vitamina A : ozena, rinită atrofică, rinofaringită uscată.
- „Coenzima Q 10”, mai ales în astm bronșic.
- Cură cu grâu încolțit : 5-6 linguri/zi adulți ; 1-2 linguri/zi la copii între 7-14 ani ; 1-3 linguri/zi la copii între 2-6 ani. Este indicat mai ales în astm și bronșită.
- „Râsul” produce un anticorp : imunoglobina A, care protejează contra infecțiilor respiratorii.
- Infuzie de isop, care este un antibiotic natural și diuretic.
- „Septilin” produs de Himalaya Drug Company, India, și comercializat de Prisum International SRL București. Este imunostimulator, antiinfecțios, antiviral, ajutând în bronșite, sinuzite, otite, amigdalite, gripe și afecțiuni ale pielii. Extractul de bază este seva unui arbust numit „guggul” (Commiphora wightii), care întărește sistemul imunitar. Pe lângă infecțiile pulmonare precum pneumonia, se pot trata și alte infecții cum ar fi cele ale aparatului urinar : cistită sau nefrită. Tratamentele durează minim 3 săptămâni, fiind indicate și copiilor cu vârsta mai mare de 6 ani.
- Produsele firmei S.C. Plantavorel S.A. : „Voseptol”, „Gripec”, „Expectorante”. Voseptolul are acțiune antimicrobiană, cicatrizantă, ușor anestezică, ușurează respirația și expectorația. El este indicat în afecțiuni bucofaringiene (faringite, laringite, traheo-bronșite, astm, halenă, afte și alte afecțiuni ale cavității bucale). Se iau 1-2 comprimate care se sug de 3-4 ori/zi, minim 5 zile. Conține tinctură de propolis și uleiuri volatile (lavandă, eucalipt, mentă, pin, cimbru). Produsul este interzis persoanelor bolnave de diabet insulino-dependent.
- Mai ales în caz de tuse, să se facă masaj ușor pe piept și spate cu alcool camforat în care se introduc câteva picături de ulei de mentă. Stimulează și ușurează respirația. Revulsiv și analgezic local care tratează mialgii și unele forme de prurit este și produsul alcoolic pe bază de mentol, terpineol și cimbru denumit „Carmol”, produs de „Biofarm S.A.” București. Se fac frecții locale. Nu se folosește la copiii sub 3 ani. De asemenea, produsul „Vicks VapoRub” este un unguent decongestionant care asigură somnul toată noaptea. Conține : mentol, camfor, ulei de eucalipt, ulei de Nutmeg, ulei din lemn de Cedar, ulei de terebentină, cimbru etc. Este fabricat în Anglia – Richardson Merrell Ltd., Slough.
- Tinctura de arnică. Se iau 50 pic. în 50 ml apă, de 3 ori/zi. Pentru afecțiuni ale gâtului se face gargară cu 2 lingurițe de tinctură/50 ml apă. Se

va folosi de către persoanele fără boli grave care vor să evite răcelile, în cure de 2 săptămâni. Ajută și în tratarea infecțiilor rinichilor. Are o toxicitate destul de mare, deci trebuie prudență în folosirea ei.

- Tinctura de echinaceea (1 linguriță de 3 ori/zi) sau „Echinaceea C” – Laboratoarele Medica – mărește capacitatea de apărare la infecții renale, respiratorii, boli de piele infecțioase, tumori benigne. De asemenea, produsul „Imunogrip” produs de firma Plantextract din satul Rădaia (jud. Cluj) este stimulator imunitar general conținând suc proaspăt stabilizat din herba Echinaceea purpurea. Inhibă virusii și mărește rezistența la infecții mai ales ale aparatului respirator (gripă, inflamații ale mucoaselor), în cistite, prostatite, anexite, enterocolite, boli infecto-contagioase. Este contraindicat în afecțiuni sistemice cum sunt leucoza, colagenoza, tuberculoza, scleroza multiplă. Nu se administrează concomitent cu vaccinările. Produsul „Imunorezistan”, conceput de aceeași firmă, conține suc de echinaceea și extract de ginseng siberian și herba Eupatorium perfoliatum. Efectul apare datorită asocierii acțiunii imunostimulatoare, dată de Echinaceea cu antiinflamatoare dată de Eupatorium perfoliatum și cu cea tonică, antiastenică dată de Eleutheococcus senticosus. Se administrează de la primele semne de gripă sau infecții respiratorii (amigdalite, laringite, faringite, rinofaringite, bronșite): curbură febrilă de tip gripal, asociată cu globi oculari dureroși.
- Ginsengul crește imunitatea și posibilitatea de adaptare la frig, stres etc. Trebuie prudență în administrare la femeile aflate la menopauză deoarece poate declanșa bufeurile și sângerări similare celor menstruale. De asemenea, la copii sub 10 ani sau atunci când există afecțiuni tumorale.
- Măghiranul crește imunitatea, mărină temperatura dacă se beau 2-3 căni de ceai fierbinte/2 h și astfel grăbind vindecarea. Se transpiră și mușchii se relaxează. Ceaiul se bea timp de 1-3 zile. Beneficiază de ceai în special cei cu probleme circulatorii (au extremitățile reci), cu contracturi musculare, cei obosiți sau cei deprimați (fiind un euforic), cei obezi (diuretic). Planta nu va fi folosită de cei care au hipertensiune, cei care au suferit accidente vasculare și cei care au deja febră peste 38°.
- Aloe First indicat în faringite (vezi la p. 225)
- Florile și frunzele de „bănuți” sub formă de salată, tinctură sau pulbere au atât efect depurativ (înlăturând și durerile de cap), cât și de înlăturare a răcelilor, astmului și afecțiunilor pulmonare.
- Planta numită „ciuboțica-cucului” se folosește sub formă de sirop din rădăcină (în caz de guturai, gripă, laringită, tuse), pulbere de flori (nevralgie, nervozitate, insomnie) sau ceai combinat cu flori de soc (răceală).
- „Toporașii” sau „violetele”, sub formă de pulbere, ajută în caz de guturai și bronșită cu febră.

Abces pulmonar cu tuse (febră, tuse, expectorație purulentă) – Este o inflamație purulentă situată în plămâni și produsă de microbi pătrunși prin aspirație. O pneumonie, de exemplu, poate să ducă la abces

(puroi – amestec de leucocite pline cu bacterii și microbi sau sânge și cheaguri de fibrină). Boala începe ca o pneumonie (cu febră, tuse, expectorație), aceasta se prelungeste, febra crește, expectorația se mărește, ajungând la 250-500 g/zi puroi, urât mirositor. Tratamentul trebuie să fie igienico-dietetic, antiinflamator și antiinfecțios, uneori chirurgical.

- Cură de usturoi (vezi „Tuse”) – infuzie din 3-4 căței de usturoi pisați în 250 g apă clocotită. Se iau 8-10 linguri/zi (pentru adulți).
- 100-200 g miere/zi – 1 lună.
- Ceai : infuzie de roua-cerului 50 g + lichen de piatră 50 g (2 lingurițe/cană). Se bea 2 căni/zi, cu miere, timp de o lună.
- Ape minerale sulfuroase.
- Cură cu miere de albine, 100-200 g/zi, 1 lună.
- Pentru supurație cronică pulmonară :
 1. Cură de usturoi : 20 de căței de usturoi pisați se pun în 200 ml apă clocotită și se lasă un minut să fiarbă acoperit. Se ia apoi de pe foc și se lasă să se răcorească, vasul fiind acoperit. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o linguriță, din timp în timp. Se face cură 20 de zile, apoi pauză 10 zile. Se reia.
 2. Se bea 3 căni/zi cu infuzie de busuioc (o linguriță plantă la o cană cu apă) care combate infecția.
 3. Se bea 2-3 căni/zi cu infuzie de porumbar (o linguriță flori la o cană cu apă). Variantă : o linguriță cu fructe de porumbar fierte 20 de minute în 250 ml apă. Combate tusea.
 4. Terci din frunze proaspete (spălate) de podbal. Se țin la piept 30 de minute. Ajută în orice boală de plămâni (inclusiv cancer).
 5. Ceai cu rădăcină de tătăneasă care se va bea înghițitură cu înghițitură, 2-4 cești/zi. Frunze proaspete de tătăneasă se zdrobesc pe un fund de lemn (cu sucitorul de tăiței sau cu o sticlă), apoi se pun pe locurile afectate (se leagă). Se bea și „Vin de tătăneasă” : 2-5 rădăcini proaspete și spalate se taie fin și se lasă 5-6 săptămâni într-un litru de vin alb natural. Este bun în boli de plămâni, dar prudență la cantitatea de tătăneasă care se introduce și la cantitatea de vin băută deoarece tătăneasă este și toxică.
 6. Ulei de arpagic : 40 de căpățâni de arpagic se opăresc în apă fiartă pusă atât cât să le acopere. Se lasă la răcit sub capac, se scurge de apă și se acoperă arpagicul cu 1/2 l ulei de măsline. Se freacă până se obține un piure, din care se ia câte o linguriță dimineața și seara, înainte de masă. Combate infecția. Variantă : se bea zilnic 200 ml suc de ceapă crudă.
 7. Ulei presat la rece de porumb : se bea de 3 ori/zi, câte o lingură.
 8. 50-100 mg/zi lăptișor de matcă, timp de 40 de zile (drajeuri). Se țin sub limbă să se dizolve.
 9. 40 picături de propolis într-un pahar cu lapte cald, de 3 ori/zi, cu o oră înainte de masă.

10. Gimnastică respiratorie (pentru plămâni) – într-un borcan de 10 litri se pune apă și se introduce un tub de cauciuc sau de plastic care să nu atingă fundul vasului. Se inspiră fără tub, trăgându-se în piept, apoi se expiră prin tub, numărând bulele care se formează. Acest exercițiu se face dimineața și seara, timp de 10 minute, într-o cameră aerisită. Apa trebuie reîmprospătată la fiecare exercițiu. Masajul pulpei degetelor mari (pentru ambii plămâni), mai ales în crize.

Aerofagie – *Înghițire de aer care se acumulează în stomac presând prin dilatația acestuia pe diafragmă și inimă cauzând dureri în abdomen și în inimă – survine la fumători sau la persoanele nervoase.*

Poate surveni și la cei care beau sifon sau apă minerală foarte acidulată. Este mai mult un simptom, nu o boală. Se tratează nervozitatea, se ia cărbune activ care absoarbe gazele și se bea cu paiul, câte puțin pentru a nu se înghiți aer. Se face respirație adâncă.

- Mentă.

Astm

Astmul este de mai multe feluri: bronșic, cardiac, dispeptic, ovarian, cu polen, profesional etc. Cel mai răspândit este astmul bronșic care este declanșat și întreținut de o altă afecțiune pulmonară (bronșită cronică, emfizem etc.).

Cauza bolii este saturarea corpului cu toxine, proces început cu mulți ani în urmă din cauza alimentației defectuoase și a modului greșit de „a trăi”. Se manifestă prin respirație zgomotoasă, șuierătoare, însoțită de tuse chinuitoare, cu multă expectorație. Astmul este mai accentuat noaptea pentru că atunci crește secreția de mucus, spre deosebire de astmul cardiac datorat unei boli de inimă, unde crizele cardiace apar dimineața. Inflamația mucoasei produsă de toxine duce la descumarea bronhiolilor, lăsând terminațiile seroase complet descoperite, vulnerabile la contactul cu iritanții și alergenii, ajungându-se la criza de astm. Datorită expectorației, astmaticii nu prea fac cancer la plămâni.

Fumul de tutun, după cum afirmă dr. Ion Nica, conține într-un mm³ aproximativ 5 miliarde de particule. El creează o atmosferă mai poluantă decât cea corespunzătoare celei mai mari concentrații de poluanți urbani. Aspirina produce deseori astm, rinită, urticarie și angioedeme (*Formula AS nr. 394*).

Intoleranța la sulfii folosiți în industria alimentară și farmaceutică duce la rău astmatic. Noxele chimice din aerul poluant produc crize. Unele medicamente sau dezinfectante nazale, unele paste de dinți, ceai de tei, frigul, umiditatea, mușgaiul, scăderea progesteronului etc. pot produce crize de astm.

- Se face următoarea alifie care se aplică pe piept până aproape de gât, în stare caldă: 100 g untură de porc, ceară de albine cât o nucă, rășină de brad cât o nucă. Se topesc toate pe baie de apă, se amestecă și se lasă să se răcească puțin. Apoi se aplică. Se încălzește de câte ori este folosită (de 2 ori/săptămână). În caz de criză se amestecă 1 linguriță miere cu 1 gălbenuș

de ou crud și 2-3 căței de usturoi pisați. Se înghite după ce s-a mestecat mult (după I. Tunaru, A. Hassan – terapeuți naturiști).

- Vâscul mai poate fi folosit astfel: Se pun 4 linguri pulbere de vâsc, 10-20 picături ulei de cimbru, 30 picături ulei de mentă și se amestecă. Se ia câte o linguriță de 4 ori/zi timp de o lună.
- Gel pur de aloe.
- Vitamina F.

Astm bronșic – cauza astmului bronșic este o hipersensibilizare la o anumită substanță (alergie) care trebuie depistată. Un rol o au și sistemul neurovegetativ, infecțiile, bacteriile. Prin cronicizare poate duce la emfizem pulmonar și insuficiență cardiacă. Există o mare nevoie de aer, evacuarea acestuia din plămâni făcându-se greu – accese de sufocare, dop de mucus: este o consecință a lipsei de vitamina B₂ și Mn, Ca, K. Este interzis fumatul.

Deoarece există dezechilibru între inspirație și expirație, se vor face zilnic exerciții de respirație (cu pauză între inspirație și expirație). V.O. Pașcanu recomandă zilnic o baie ascendentă la mâini (trecere treptată de la 35°C la 40°C în 6 minute, apoi se mai țin mâinile 10 minute în apă fierbinte) și de 2 ori/săptămână baie à la Khune: se pune o scândură peste un lighean mare cu apă rece. Bolnavul stă pe scândură și timp de 10 minute, cu o cârpă îmbibată în această apă, își scurge de jos în sus, organele genitale. După baie va sta în pat cel puțin 3-4 ore, bine acoperit.

Bolnavul poate folosi tehnica autosugestiei, spunându-și: „Am o respirație egală și profundă”.

Dimineața, pe stomacul gol, se înghite gălbenuș de ou frecat cu o linguriță de tinctură de propolis. Tratamentul se face timp de o lună, urmat de o lună pauză.

În criză, V.O. Pașcanu recomandă ca bolnavul să ia poziția „birjarului” (stă pe scaun cu coatele pe genunchi, trunchiul împins înainte) și inspiră lent, apoi expiră lent cu gura pe jumătate deschisă, solicitând progresiv mușchii abdominali și ai diafragmei.

- Se consumă următoarele *alimente medicament*: hrean, ceapă, usturoi, morcov, ridiche, salată, varză, scorțișoară, pătrunjel, izmă, stafide, orzoaică, pește, fructe (smochine etc.), tărațe grâu + miere + măr ras.
- Aerosoli cu soluție alcoolică de propolis 15%. Se amestecă cu apă distilată 1:1. Se fac 2 ședințe/zi, 5 min., cu odihnă 20 min.; în total 15-30 ședințe.
- Propolis, sub formă de sirop, tinctură, lăptișor de matcă, miere, miere + sulf (1 kg miere + 100 g sulf de uz intern – se iau câte 2 linguri/zi, dimineața și seara). Propolisul reduce numărul atacurilor de astm, datorită acțiunii anestezice, antialergice, antiinflamatoare, eutrofice locale, imuno-stimulatoare și creșterii secreției endogene de cortizol.
- Vâsc de măr – 3-4 lingurițe de plantă mărunțită se pun într-o cană cu apă rece și se lasă la macerat 7 h. Se beau 2-3 cești/zi.

- Se pun comprese cu frunze de varză pe piept și la gât. Intern: decoct de 60 g varză fiartă 1h în 1/2 l apă. Se adaugă 70 g miere. Se bea suc de varză: 1-2 pahare/zi.
- cataplasme cu ridichi negre rase pe spate;
- cataplasme cu terci din coada-calului, pătlagină, nalbă, gălbenele, tătăneasă, plămânărică, în regiunea sternală și a ficatului. Se mărunțesc plantele, se pun în tifon și se fierb 10 minute în apă.
- masaj zilnic pe coloana vertebrală.
- se bea suc de morcov + sfeclă + spanac, care curăță corpul de toxine, apoi hrean ras cu lămâie (câte 1-2 lingurițe hrean) care va curăța sinusurile și alte părți ale organismului, de mucozități. Se va lua de 2 ori/zi, între mese. Nu se va folosi oțet (atacă mucoasa tubului digestiv).

Pentru bronșită astmatiformă se recomandă:

- 2 lingurițe țărâțe de grâu + o linguriță de miere + un măr ras. Amestecul se administrează dimineața, pe stomacul gol.

În caz de *astm alergic* produs de polen, praf etc., se recomandă ceai de: negrilică (decoct de semințe pisate 2-3%); laur sau ciumăfaie (decoct 1g la 200 ml apă consumat în 24 h sau pulbere de frunze uscate - 0,2 - 0,6 g în 24 h); decoct de rizomi de captalan; infuzie de cârcel; infuzie de sovârf; decoct de semințe de laptele-câinelui - 1-2 g/100 ml apă rece.

Cura cu 240 ouă de prepeliță, crude, luate pe stomacul gol, câte 5 în fiecare dimineață, a dat rezultate bune. Timp de 2 h nu se mănâncă nimic și pe perioada curei nu se bea alcool.

În revista *Formula AS* nr. 366, se recomandă vinul roșu natural în tratamentul alergiilor. Se bea zilnic un pahar de 125 ml. Primele semne de vindecare apar după 3-4 săptămâni. Este de preferat ca tratamentul să se facă în lunile de primăvară și toamnă. Explicația medicală este că vinul roșu provoacă formarea antihistaminei. Histamina nu este altceva decât anticorpul produs de organism pentru apărarea împotriva alergiilor. Histamina este o amină care se găsește în cornul-secarei, în hipofiză etc. În organismul uman produce efecte fiziologice puternice. Acest tratament le este recomandat și bolnavilor de astm - boală de natură alergică.

- Rădăcina de obligeană combate congestiile pectorale, lărgeste bronhiile. De aceea poate fi folosită în tuse cronică.

În caz de *astm infectat*, se recomandă ceai de: cimbrisor, cimbru (antibiotic), coada-șoricelului (antispastic bronșic, antialergic, antiseptic, bronhodilatator), nalbă, fenicul (antispastic, antibronșitic, expectorant), iarbă-mare (antispastică, antitusivă), mușetel, pătlagină (emolientă), sulfină, talpa-gâștei (calmează spasmele), ciuboșica-cucului (antitusiv), lichen de piatră (antibiotic), lumânărică, unguraș (calmează spasmele), isop (bronhodilatator și expectorant), sovârf, vâsc (hipotensiv, antispastic), valeriană, podbal (emolient) sau un ceai din coaja de la nuci (mijloc), cimbru, tei, trei-frați-pătați; podbal, salvie, pătlagină; 1 linguriță podbal, 1 1/2 lingurițe flori de pătlagină, 1 linguriță cimbru,

1/2 linguriță flori de măceșe (2 lingurițe amestec opărite cu o cană de apă clocotită – infuzie – se îndulcește cu miere – 2 căni/zi), infuzie de muguri de alun.

- Sirop englezesc : macerarea unei cepe tăiate felii în 200 g miere. Se ia de 4 ori/zi câte 1 linguriță ; se opăresc 40 căpățâni arpagic până se înmoaie. Se scurge apa și se acoperă arpagicul cu 1/2 l ulei de măsline. Se freacă până se face piure, din care se ia câte 1 lingură dimineața și seara, înainte de masă.
- Oțet de mere.
- Se pun pe piept cataplasme cu 40 frunze de podbal ținute o noapte într-o 1/2 l țuică. Se pune câte o frunză pe piept și una între omoplați ; se fac băi cu frunze de podbal ;
- Ceai de chimen (conține ruthyna, substanță care influențează permeabilitatea bronhiilor) ; ceai de ghimbir.
- Se fac inhalații cu : infuzie de mușețel, salvie + mușețel + coada-șoricelului (antiinflamatorie și antialergică), ulei de isop, brad, pin, molid (antiinflamator și antiseptic) ;
- Tinctura de ienupăr (cu proprietăți balsamice).
- „Bronșito-Liz” preparat de dr. biolog Mircea Ciuhrii de la clinica Insect-Farm din București.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Mlaștina de 1 m” – P5 – se află pe plica cotului, în afara tendonului mușchiului biceps – dispersie ; „Stâlpul cerului” – V10 – pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la un lat de deget de o parte și de alta a liniei mediane posterioare – dispersie ; „Atelier central” – P1 – sub claviculă, la extremitățile ext. ale spațiului 2 intercostal – tonifiere ; „Perlă prețioasă” – VC31 – la unirea pe stern a celor 2 clavicule – tonifiere.

- Masarea punctelor reflexogene : suprarenale (cortizon) – rinichi – uretere – vezică urinară (eliminarea de toxine), paratiroide (metabolismul Ca), puncte limfatice, plămâni – bronhii. Schimbarea alimentației.

Cure balneare la saline : Ocnele Mari, Slănic-Prahova, Slănic-Moldova.

Dureri în gât. Angină (faringo-amigdalită)

Amigdalita constă în inflamația amigdalelor. Amigdalita acută se caracterizează prin dureri mari la înghițire, temperatură ridicată, dureri de cap și musculare etc. Local se observă congestia mucoasei faringiene, amigdalele sunt mărite și acoperite cu puncte albicioase purulente care se pot mări formând o pseudomembrană alb-gălbuie care acoperă toată suprafața amigdalei, nedeșășind marginile ei. Așa se deosebește de angina difterică la care pseudomembranele depășesc amigdalele.

Amigdalita cronică apare în urma puseurilor repetate de amigdalită acută. Boala este discretă cu o ușoară jenă la deglutiție, cu înțepături spre ureche, uneori tuse seacă, subfebrilități etc. Prin puroiul ce-l conțin pot fi sursa unor infecții la încheieturi, inimă, rinichi etc. Medicii recomandă operația.

- Se bea suc de :
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță sângele) ;
 - suc de morcov (vitamina A bună pentru căile respiratorii) ;
 - morcov + sfeclă + castravete (curăță sângele) ;
 - morcov + țelină + spanac.
- Se aplică comprese locale cu felii de cartofi cruzi, mere sau frunze de varză zdrobite ; comprese cu apă și oțet la temperatura camerei, din oră în oră.
- Se face gargară cu : oțet de mere și apă, suc de lămâie, suc sau decoct de gutuie ; 1 linguriță sirop de gutui diluat în 1 pahar apă caldă ; ulei de conifere ; ceai (2-3 căni/zi), gargară și comprese cu ceai de toporași sau viorele.
- Se face cura cu ulei de la capitolul „Recomandări pentru cei grav bolnavi”.
- În *Formula AS*, 1997, am găsit următoarea rețetă : se stinge o piatră mică de var într-un ibric cu apă clocotită. Se obține o pastă albă. Se lasă la răcit. Se fierb separat 250 ml apă, se lasă să se răcească puțin, apoi se pun într-un pahar. Se ia 1 linguriță din pasta de var, se introduce în pahar, obținându-se lapte de var. Se face gargară de 5-6 ori/zi (călduț). Concentrația laptelui de var este în funcție de individ, nu trebuie să usture pe gât. După 3-5 zile dispar durerile în gât.
- mușetel (+ câteva picături de gaz), coajă de salcie, cimbrisor, salvie (anti-inflamatoare și dezinfectantă), nalbă (emolientă), drăgaică, turiță-mare (preventiv, vor bea și persoane care prin natura profesiei vorbesc mult, cântă), coada-calului, capsule de mac (ușor anestezice), cerențel (astringentă și hemostatică), busuioc, frunze sau fructe de mur, lemn-dulce, frunze de nuc, trandafir (*Rosa gallium L* – 5 g/cână) – se și beau 3 căni/zi, atunci când este însoțită de tuse sâcăitoare ; levănțică, mușetel, cimbrisor în părți egale.
- Se consumă curmale opărite cu apă în clocot ; se mănâncă coacăze negre, zmeură, căpsune, afine, smochine, portocale ; lapte cald + decoct din 1 lingură frunze de țelină.
- Ceai de : cașul-popii (macerat 12 h în apă rece, apoi se încălzește – se beau 2-3 căni/zi), cerențel, fenicul, mentă, mușetel, nalbă, salvie, sunătoare, tei.
- Bitter suedez ; comprese cu infuzie de salvie.
- Masarea zonei reflectogene a amigdalelor, laringelui, punctelor limfatice.
- Infuzie de coajă de stejar. Scoarța are însușiri astringente și antiinflamatorii. Se folosesc 20 g scoarță (2 linguri) care se zdrobesc, se toarnă deasupra 200 ml apă clocotită și se acoperă vasul cu un capac. Se fierb în baie de abur 10 min, apoi se lasă să se răcească. Se strecoară. La acest decoct se adaugă apă fiartă până la 200 ml. Se păstrează la loc răcoros max. 48 ore. Se face gargară. Se pot pune și comprese pe gât cu decoct de coajă de stejar.
- Se fierbe 1 linguriță semințe de ridichi și 1 linguriță miere într-o 1/2 ceașcă de oțet. Adăugați apă până ce tăria oțetului devine suportabilă și faceți gargară de mai multe ori pe zi. Semințele de ridichi conțin uleiuri eterice bogate în sulf și care acționează ca un antibiotic natural.
- Se sugă câte o bobită (cât un bob de fasole) de propolis. Se consumă miere cu 1-2 picături de ulei lavandă și ulei pin. Se mestecă fagure cu miere.

- Durerile de gât se vor trata cu multă atenție deoarece, dacă stafilococul nu este distrus, poate trece în sânge (apare reumatism). Eventual consultați și medicul după caz, faceți exudat faringian ca să vedeți existența stafilococului etc.
- Valeriu Popa recomandă gargara cu apă de ploaie sau petrol și compresă cu brânză de vaci.
- Amestec de lapte cald, miere, gălbenuș de ou și untură de gâscă sau unt.

Faringite, laringite

Faringele este un organ musculos de 12 cm lungime, aflat în regiunea în care căile respiratorii se despart de cele digestive. Începe la terminarea gurii și a deschiderii foselor nazale și ține până la deschiderea esofagului. Faringele prezintă unele afecțiuni: angine, amigdalite etc., majoritatea de natură bacteriană și însoțite de dureri în gât și febră.

Faringita – este o infecție urmată de inflamația mucoasei conductului care face legătura între fosele nazale și laringe. Febra poate să lipsească.

Ceai de: fenicul, lemn-dulce, stejar, caprifoi sau mâna-Maicii-Domnului (infuzie cu frunze și flori 20 g/litru – se face și gargară), sunătoare (și gargară), cimbru (și gargară); decoct cu o mână de afine la 4 l apă. Se fierbe până scade la 1/2. Se folosește la gargară și se înghite.

- este bine să se bea șodou (gălbenuș crud, 1 linguriță miere și 200 g lapte cald).
- Gargară dimineața și seara cu ceai (frunze și flori) de nalbă. Se îndulcește ceaiul cu miere.
- Se mestecă fagure sau căpăceală de miere.
- „Tinctură de ridiche neagră” ajută la răgușeală, tuse, faringită sau laringită. Este un foarte bun reglator al fluxului biliar, putând fi folosit și în litiaza biliară. Se ia câte o linguriță de 3-4 ori/zi.
- „Voseptol”, produs de Plantavorel S.A. Piatra Neamț – vezi „Aparatul respirator” – generalități.
- Propolis Plus C, recomandat în laringită, faringită, infecții microbiene, fragilitate vasculară, efort prelungit, fizic sau intelectual. Se iau 3-4 comprimate/zi timp de 14 zile.
- „Orosept” este produs de laboratoarele Medica din România. Ajută în faringo-amigdalite etc. (vezi la „Ochi”).

Laringita – este inflamația laringelui, a corzilor vocale, însoțită de răgușeală (uneori dureri în gât, arsuri, uscăciune, tuse, febră etc.).

Laringele este situat între faringe și trahee și este format din cartilaje, oscioare și mușchi. Se astupă cu un căpăcel când înghițim și se deschide când respirăm. Datorită unor coarde fine, dispuse în calea aerului, laringele este și organul vocii. Bolile laringelui se manifestă cu tulburări de respirație și fonație.

Inflamația acută a laringelui este produsă de infecții virotice și bacteriene, iritație locală prelungită (efort vocal), fumat, abuz de alcool, praf, gaze, deviații de sept, vapori toxici etc. Semnul caracteristic este răgușeala, care poate fi însoțită de dureri în gât, senzație de arsură și uscăciune, tuse, febră etc. Uneori laringita acută apare ca o manifestare a bolilor infecțioase : grupul difteric cu sufocări, febra tifoidă, scarlatina, rujeola, gripa, tusea convulsivă etc. Formele cronice sunt : TBC laringean, sifilis, sclerom etc. Paraliziile neuropatice sunt produse de leziuni ale nervului.

- Valeriu Popa recomanda contra răgușelii să se consume ceapă coaptă cu unt.
- Ceai de : arnică, fenicul, izmă, lumânărică, mac, mușchi de piatră, nalbă, pătlagină, plămânărică, podbal, cașul-popii, sulfină, isop, cimbru, cimbrisor, ceai pectoral Plafar.
- Gargară cu ceai de arnică, pătlagină, sulfină, fenicul, nuc, salvie, turiță-mare (și la faringită), mușetel, tei. La culcare, se face gargară cu apă caldă și bicarbonat de Na. Apoi se ia o lingură de miere polifloră, care se ține un timp sub limbă.
- Să se sugă „Proposept” și „Voseptol”.
- Masarea zonei laringelui, amigdale, puncte limfatice.
Faringită : masarea maxilarului superior și inferior.

Grave sunt tumorile laringeene care pot fi benigne sau maligne. Benigne sunt : noduli vocali, polipii laringeeni, papilomatoza laringeană – frecventă la copii, caracterizată de răgușeală prelungită. Dacă tumoarea crește, apar tulburări de respirație. Malign e cancerul.

- Se bea suc de :
– morcov + sfeclă + spanac (curăță și hrănește sângele) ;
– suc de morcov (vitamina A bună pentru căile respiratorii) ;
– morcov + sfeclă + castravete ;
– suc de spanac (curăță, are vitamina C) ;
- În caz de afonie (fără voce) se adaugă suc de :
– morcov + țelină + pătrunjel ; morcov + lăptucă + lucernă ; morcov + păpădie + gulie.

Emfizem pulmonar – este dilatarea plămânului prin dilatarea alveolelor plămânilor datorită distrugerii unei părți din elementele elastice ale țesutului pulmonar + scleroză interstițială + insuficiența părții drepte a inimii, în special datorită bronșitelor cronice ; ca și astmul cardiac și bolile tiroidei, se datorează în majoritatea cazurilor ficatului dereglat – presiunea ascendentă a ficatului duce la mărirea bronhiilor, a plămânilor și a inimii și dereglează tiroida și silicozei (de la inhalarea pulberilor conținând bioxid de siliciu).

Se datorează și tusei convulsive. În vechime se întâlnea des la suflători în sticlă și la bătrânii cântăreți.

Suprafața respiratorie a plămânilor se micșorează, scleroza interstițială face ca o parte din alveole să fie distruse împreună cu capilarele acestei zone. În faza avansată de emfizem apare deci ischemia plămânilor.

Pe lângă bronșita cronică, alte boli favorizează emfizemul : astmul bronșic prelungit, pneumoconiaze, supradestinderea mecanică la suflătorii de sticlă, muzicanții la instrumente de suflat, scoaterea unei părți de plămân. Emfizemul apare mai ales la bărbații în vârstă care prezintă dispnee, cianoza feței.

Tratamentul constă în tonifierea inimii, calmarea tusei, gimnastică respiratorie.

- Comprese pe regiunea plămânilor cu coada calului încălzită în abur, apoi pusă în fașă de pânză. Se ține noaptea.
- Se beau 3-4 căni pe zi cu infuzie caldă și neîndulcită din : cimbru, pătlagină îngustă în cantități egale și mai puține gălbenele. După 1 min. se strecoară. Se ține în termos, deoarece nu trebuie reîncălzită pe foc.
- Ceaiul de pedicuță – se bea dimineața 1 ceașcă ; se aplică pe ficat comprese cu coada-calului aburită în pânză de in (1 pumn de coada-calului se pune în sită, care se ține deasupra vaporilor de apă până se înfierbântă și se înmoaie).
- Ceai de : podbal, pătlagină, lemn-dulce, unguraș, ciuboșica-cucului, flori de lăcrămioară, isop, muguri de alun (au acțiune antisclerotică, restabilind elasticitatea țesutului pulmonar – se beau 2 căni/zi dintr-o infuzie cu 1-2 lingurițe de muguri/cană).
- *Preparat de miere și usturoi pentru combaterea sclerozei, după V. Geiculescu* : se amestecă macerat (10-15 zile) de usturoi (125 g) în alcool 90° (125 ml) cu extract alcoolic de propolis 30% (propolis 43 g, alcool 90° 57 ml – se lasă să se evapore alcoolul până se obține o pastă moale, apoi pentru a obține extract alcoolic 30%, se iau 30 g din pasta respectivă și se amestecă cu 70 ml alcool 90°) și cu miere de salcâm 50 g. Se obțin 250 g preparat (3000 picături).

Dimineața se începe cu 1 picătură. Se crește zilnic cu 3 picături până în a 6-a zi (15 picături), apoi se scad câte 3 picături/zi până în a 10-a zi (3 picături). A 11-a zi, 25 picături, Din ziua a 12-a se reia ciclul.

La prânz, se începe cu 2 picături. Se crește zilnic cu 3 picături până în a 5-a zi (14 picături), a 6-a zi tot 14 picături, apoi se scad câte 3 picături/zi până în a 10-a zi (2 picături). A 11-a zi, 25 picături. Din ziua a 12-a se reia ciclul.

Seara, se începe cu 3 picături. Se crește zilnic cu 3 picături până în a 5-a zi (15 picături), apoi se scad câte 3 picături/zi până în a 10-a zi (1 picături). A 11-a zi, 25 picături. Din ziua a 12-a se reia ciclul.

Picăturile se pun într-o linguriță cu apă, cu 1/2 h înainte de mese. Înainte de administrare se agită flaconul. După 100 zile de tratament continuu, se face o pauză de 60 zile, după care se repetă până la terminarea preparatului.

- *Tratament balneoclimateric* : ape iodurate (Băile Govora), ape cloruro-bicarbonatate sodice silicioase, slab mineralizate (Malnaș, Covasna, 1 Mai, Felix).
- Maria Treben recomandă o alimentație care ușurează expectorația (astfel plămânii rămân sănătoși). Aici se includ : usturoiul, ceapa, muștarul și hreanul.

Febră mare – Febra reprezintă creșterea temperaturii corpului peste normal ($36,6^{\circ}\text{C}$), însoțită de creșterea pulsului, a numărului de respirații, de senzații de căldură sau de frig, stare generală rea etc. Este cauzată de toxine (microbiene sau din alimentație etc.) și este provocată de o căldură mai mare rezultată din concentrarea fenomenelor de catabolism (duce la scăderea greutății corpului) și pentru sănătate constituie semnalul de alarmă.

În lupta cu boala, când situația devine critică, globulele albe trimit semnale de alarmă spre creier. Febra este acțiunea de apărare de urgență. Ea elimină rapid toxine, arde microbi, viruși. O febră zdravănă indică vigoarea organismului. A face să scadă febra prin medicamente înseamnă a face jocul dușmanului. Microbii și virușii se ascund și așteaptă alt moment prielnic. Când febra dispare „natural”, trupul este curățat în profunzime. La un punct critic al febrei, organismul transpiră și corpul se răcorește, scade febra. Se folosesc următoarele procedee naturiste, pentru a ajuta corpul când temperatura depășește 39°C și se pot produce congestii cerebrale.

Valeriu Popa recomandă ca, în caz de febră, automat să se țină post și să se facă un mic masaj pe corp. De asemenea, să se facă masaj în jurul buricului, începând de la dreapta la stânga, în sensul acelor de ceasornic, cu mâna înmuiată mereu în apă rece. Febra scade în timpul masajului.

- „Febrifug”, produs de „Dacia Plant”, Sebeș, Alba. Este o aspirină naturală făcută din plante ce conțin derivați ai acidului salicilic: crețușcă, salcie, muguri de plop alb etc. Scade febra, reduce durerile musculare, elimină durerile de cap și alte simptome ale gripei.
- Tinctura de muguri de plop care conține substanțe din familia aspirinei. Pentru detalii vezi la „Arterite”.
- Se fac masaje cu oțet aromat și se aplică pe burtă, la gât, pe frunte și la picioare cărpe înmuiate în oțet aromat sau stropite cu alcool.
- Iată 3 rețete de oțet aromat :
 1. levănțică 40 g, mentă 20 g, salvie 20 g, cimbrisor 10 g, fructe ienupăr 10 g. Cele 100 g plantă se lasă la macerat 7 zile în 1 l oțet.
 2. 100 g petale de trandafir macerate 5 zile în 100 ml alcool și 300 ml oțet.
 3. 60-80 g flori levănțică macerate 7 zile în 1 l oțet.
- Se bea ceai de : soc, podbal (macerat 12 h, 1-2 cești/zi), tei, mușetel, levănțică, schinel, ghințură (decoct), țintaură, decoct coajă de salcie, unguraș, isop, sau ceai sudorific de la Plafar. Pentru frisoane, se bea ceai de traista-ciobanului, salcie, trandafir.
- Decoct din fructe de dafin (în comerț : lorbeer) din care se scot sămburii – 20 g/1 l apă – 5 min. – 2-3 cești/zi între mese.
- Infuzie din 1 linguriță coji uscate de portocală la o ceașcă apă fiartă.
- Să se consume atunci când febra a scăzut (digestia ia din forța corpului) : morcov, castravete, portocale, orz, pătrunjel, mărar, strugure, usturoi. Nu se vor consuma alimente greu de digerat (mai ales carne). Se beau multe

ceaiuri, citronade, apă de argilă, moare de varză (câte un pahar de 3-4 ori/zi, pe stomacul gol).

- Băi cu coajă de stejar (1 kg/cadă). Datorită acidului tanic pe care-l conține coaja de stejar, aceste băi scad temperatura și vindecă răni. Este folosită în tratamentul degerăturilor și în scrofuloză la copii. Coaja de stejar se usucă, se fărâmițează, se lasă câteva ore în apă rece, apoi se fierbe jumătate de oră. Se strecoară și decoctul se pune în baie.
- Vanga recomandă să se facă băi cu fân de pădure sau struguri acri.
- Pe torace se aplică comprese calde cu apă + oțet, peste care se pune o flanelă uscată și un plastic – idem la gambe; se înmoaie șosetele în oțet, se încălță, după 20 min. se schimbă; la fel mănușile.
- Cataplasme cu făină de muștar alb sau negru sau in (se fierbe) – cu apă caldă, pe piept.
- Băi reci de șezut la temp. de 39,5°C, de 3-5 ori/zi câte 6-10 min., până la scăderea febrei.
- Masarea punctelor reflexe ale punctelor limfatice, amigdale și splină.
- Bitter suedez.
- Este necesară o bună evacuare intestinală.
- Brânza de vacă este folosită în bolile inflamatorii și febrile. Se pune pe o pânză un strat de brânză de vaci, se împăturește și se aplică pe gambă (câte o cataplasma pe fiecare picior).
- Șosete cu ceapă. Se taie mărunt 3-4 cepe, se introduc în șosete de lână și se încălță. Deasupra se mai pune o pereche de șosete de lână și se doarme cu ele până dimineată. Picioarele rămân calde până scade febra, iar mirosul de ceapă nu se va simți (sunt 2 perechi de șosete).
- Zeamă de zmeură.

Gripă, răceală

În timpul epidemiilor se răspândește această boală infecțioasă, prin intermediul picăturilor de salivă emise de bolnav. După o incubatie de câteva zile sau chiar ore, se instalează brusc cu febră, strănut, tuse, lăcrimare, cefalee. Este produsă de trei tipuri principale de virus (A, B, C).

Unele tipuri de virus au submultipli (A_1 , A_2). În cazuri obișnuite, fără epidemii, simptomele de gripă dispar după câteva zile, persistând astenia și transpirația.

Formele sunt variate, de la simple guturaiuri și rinofaringite până la laringite, traheite, bronșite. În epidemii apar complicații. Complicațiile pot da simptome nervoase, gastrointestinale (greață, vomă, dureri abdominale, diaree) sau respiratorii (bronhopneumonie).

Boala debutează cu febră, chiar peste 40°C timp de 3-5 zile, apoi scade. Boala atinge în primul rând organismele invadate de toxine. Apar dureri musculare, frisoane, grețuri, tuse, dureri de cap și ochi, înfundarea nasului, secreție nazală, usturime în gât. Această usturime este de obicei primul semnal al bolii, cu temperaturi de 37,5°C.

Imunitatea dată de gripă (6 luni-2 ani) este pentru un singur tip de virus, nefiind valabilă și pentru alt tip de virus. Antibioticele nu au eficacitate decât în caz de complicații. Bolnavul va sta la temperatură moderată în aer curat și umezit, în repaus la pat, regimul alimentar cât mai ușor, vitaminizant și hidric iar cât ține febra nu se va consuma carne. Se va lua suplimentar vitamina C fiole (1-2 fiole/zi), se va suga vitamina A care ajută căile respiratorii. Nasul va fi curățat cu picături de apă + sare + 2-3 picături ulei de mentă și pin. Se va face și gargară cu această soluție. Se vor bea ceaiuri antibiotice (cimbru etc.) și dezinfectante. Se vor face gargare și inhalații dezinfectante; se vor bea ceaiuri pentru tuse, calmante sau expectorante, după caz, sau sirop de ceapă sau ridiche. Febra va fi combătută prin ceaiuri contra febrei.

- Repausul fizic și alimentar este cel mai eficace remediu natural.
- O febră ce se prelungește 3-5 zile indică prezența unor complicații.
- Pe frunte se pun felii de cartof crud sau de măr.
- Repausul în fotoliu este indicat pentru că previne iritarea faringelui prin refluxul de conținut gastric sau în caz de tuse, prevenindu-se agravarea unei hernii hiatale.
- Copiii, în caz de febră mare, vor fi înveliți în prosoape umezite cu apă la temperatura camerei.
Vezi și „Febră”.
- Se evită suflarea nasului cu insistență pentru că astfel se împiedică eliminarea secreției din sinusuri și se împinge conținutul din nas în sinusurile paranazale, unele situate în apropierea creierului.
- Se aerisește des camera, temperatura mediului să fie moderată și se fac băi calde la picioare.
- Fumătorii trebuie să renunțe la fumat în acest timp.
- Dacă febra cu 39-40°C se prelungește peste 4-5 zile, dacă apar vărsături repetate, dureri mari de cap și ochi, nu se suportă lumina, apar toropeala și durerile în mușchi de-a lungul coloanei, poate fi vorba despre o meningo-encefalită.
- După vindecare se reia alimentația cu mâncare ușor digerabilă: supe și creme de zarzavat, piureuri de legume, puțină varză murată, prune uscate, grâu încolțit, apoi lactate, tărate, supe de carne, pește. Se fac exerciții fizice.
- Ceai pe bază de soc (contra febrei), ghințură (decoct din 1 lingură la 500 ml apă – se bea fracționat înaintea meselor – contra febrei), coajă de salcie (decoct din 2 linguri/cană), țintaură (se bea 1/4 cană înaintea meselor principale), brustur (decoct din 2 linguri de rădăcini la 500 ml apă timp de 2 min. ; se bea cald înainte de mesele principale), scai-vânăț (decoct din 2 linguri/cană – combate tusea), unguraș, cimbru (omooară microbii) și alte plante dezinfectante: cimbrisor, mușetel, coada-șoricelului, coada-calului, măceșe, cătină, tei, urzică, sovârf, trei-frați-pătați, pătlagină, busuioc, mentă, trandafiri, barba-popii etc.
- Alimente bogate în vitamina C: pătrunjel, grepfrut, vitamina C (o fiolă);
- Vitamina A (suptă); polivitamine, polen, miere.

- Contra virusilor se iau: cupru și infuzie de scorțișoară și cuișoare – 2 lingurițe/cană – 2 căni/zi. Altfel de infuzie: câte un vârf de cuțit de: nucșoară, ghimbir, scorțișoară și cuișoare. Conform medicinei ayurvedice, acestea aprind agnii (focul lăuntric) care dătrug virusii.
- Valeriu Popa recomandă următoarele proceduri:
 - regim 7 zile și 2 zile apă distilată și iar se repetă 7, 2, 7, 2.
 - să se bea ziua (nu în timpul mesei și nici la culcare) 3 pahare cu apă în care s-au pus de cu seară câte 2 cepe tăiate mărunt în fiecare pahar. Se lasă la macerat peste noapte și a doua zi se bea (3 pahare/zi);
 - gargară cu gaz sau cu apă sărată (1 lingură sare fiartă în 1 l apă);
 - seara să se ia 3 căței de usturoi;
 - în 1-2 zile să se bea zeama diluată de la 10 lămâi;
 - se inspiră apă sărată pe nas și se dă afară pe gură. Pentru aceasta se pune 1 lingură sare grunjoasă pentru adulți și 1 linguriță pentru copii/1 l apă. Cu aceasta se face și gargară.
- Sucuri de legume cu mere.
- Dimineața se face cura de ulei.
- Ulei de eucalipt, anason, fenicul, cuișoare, jneapăn, brad, cimbru, levănțică, isop, mentă. În acest scop se poate folosi produsul „Voseptol V” conceput de firma „Plantavorel S.A.” din Piatra Neamț. Conține: tinctură de propolis, ulei volatil de levănțică, eucalipt, mentă, jneapăn, cimbru, mentol etc. Este anestezic local, antibacterian-antifungic, cicatrizant, astringent, corector de miros, indicat în afecțiuni buco-faringiene și ale căilor respiratorii superioare. Se sug tablete de 3-4 ori/zi, minim 5 zile. De asemenea, produsul „Voseptol” al aceleiași firme, „Vicks VapoRub” sau „Carmol”, descrise la „Aparatul respirator” (generalități).
- Sirop de varză roșie (6500 ml) + șofran (3 g) + miere (250 g) – se fierbe, mierea adăugându-se după ce decoctul s-a răcorit.
- Decoct de țărâțe (20 min.) îndulcit cu miere.
- Pe piept se pune compresă caldă cu brânză de vaci sau terci de mămligă.
- Tinctura de propolis și cura de ulei care distruge microbii nu trebuie să lipsească.
- Se vor pune comprese calde pe piept (nu uscate care usucă mucozitățile) sau cataplasme cu muștar. În caz de febră mare, frecțiile cu oțet aromat, prișnițele pe burtă cu oțet, sau șosetele umezite cu oțet vor face minuni.
- Masajul general, în special la membre (mâini, tălpi) este indicat, cu sau fără oțet. Bitterul suedez va ajuta și el. Vezi și „Febra”, „Guturaiul” și „Tusea”.
- Preventiv, în perioada de epidemii, se va întări sistemul imunitar: zilnic se vor consuma dimineața cătină, fructe și legume bogate în vitamine. Vezi „Sistemul imunitar”. Exercițiile fizice trebuiesc făcute chiar și în perioada de boală.
- Se beau sucuri de legume:
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță sângele). Același efect are dacă în loc de spanac se folosește castravete.
 - hrean ras (1-2 lingurițe) + lămâie (dizolvă mucozitățile).

- morcov + țelină + spanac (curăță, elimină mucozitățile dizolvate de hrean).
- morcov + țelină + ridichi (vindecă mucoasele și elimină mucusul dizolvat de hrean).
- morcov + lăptucă + spanac (sărurile de Mg din lăptucă refac țesutul bronhiilor).

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Fundul văii” – IG4, în sensul acelor de ceasornic, de 2-3 ori pe zi, timp de 15 zile.

- Masarea zonelor reflexe a punctelor limfatice, a amigdalelor, a splinei, a nasului, a sinusurilor.
- Băi cu făină de muștar negru (vezi „Reumatism”); băi fierbinți la picioare.

Am observat că mă vindec mult mai repede (3-4 zile) decât cei care iau antibiotice (corpul luptă și cu toxicitatea medicamentelor, care tulbură echilibrul metabolic). De fapt, denumirea de antibiotic spune destul: *anti* și *bios* se traduc literal „contra vieții”.

Total constă în întărirea sistemului imunitar. De altfel, mă îmbolnăvesc greu. Au fost ani în care nu am răcit niciodată.

- La gripă, sunt indicate: săruri de aur, argint, cupru și multă vitamina C.
- Mestecați semințe de măr pentru prevenire. Consumați varză, portocale.
- La inflamații sunt bune comprese cu frunze de varză.
- Gargară de 3-4 ori/zi cu tinctură din pătlagină – 40 picături/10 linguri cu apă.
- Decoct din viorele – 3 lingurițe/2 căni cu apă – se fierb 20 de minute. Se face gargară de 3-4 ori/zi.
- Inhalatii dintr-un amestec de flori de busuioc și chimen, 2 linguri într-un vas cu apă în clocot. Se fac 2-3 inhalatii pe zi.
- Frecții cu oțet aromat din petale de trandafir sau levănțică (vezi la „Febră”). Se fac 2-3 frecții pe zi.
- Pentru nas o soluție alcătuită în părți egale din miere și apă distilată. Cu un tampon steril înmuiat în soluție se picură în fiecare nară câte 3-4 picături, de 2-3 ori/zi.
- Gargară cu suc de gutui sau de lămâie.
- Gargară de 2 ori/zi cu infuzie de turiță mare (*Agrimonia Eupatoria*) – 3-4 lingurițe de frunze și flori la o cană cu apă.
- Gargară de 3-ori/zi cu decoct din scoarță de alun – 2 lingurițe la o cană cu apă.
- Decoct din frunze de salcie – 2 linguri la o cană cu apă – se iau 3 linguri pe zi, împotriva durerilor musculare.
- Gargară de 3-4 ori/zi cu infuzie de flori de gălbenele – 5-6 lingurițe la o cană cu apă. Are acțiune antiseptică împotriva Stafilococului auriu și Candidei albicans.
- Gargară de 3-4 ori/zi cu tinctură din flori de gălbenele – 30 picături la 4 lingurițe cu apă.

- Dl. Ing. Ioan Groza de la S.C. „Natura” SRL Arad confirmă recomandarea mea de a trata cu usturoi o gamă largă de boli ca : hipertensiune, diabet, arterită, infecții urinare, cistite, constipații, diaree, țiuțuri în urechi, infecțiile căilor respiratorii etc. El are rolul unui antibiotic natural. În caz că nu este tolerat de organism pot apare neplăceri digestive, ale ficatului, vezicii biliare etc. În acest caz se vor folosi doar cataplasme cu apă de usturoi, frecții la mâini și picioare sau numai cataplasme în talpa piciorului. Preventiv să se consume de 2-3 ori/săptămână cel puțin 3-4 căței de usturoi.
- În gripă, dl. Groza dă următoarea rețetă de macerat de usturoi (se poate folosi și în alte afecțiuni) : Se zdrobesc 6-8 căpățâni de usturoi, se pun în borcan și se toarnă un litru de apă rece. Se amestecă. Pentru a diminua mirosul se pot pune 2 rădăcini mici de pătrunjel rase sau 2 linguri cu frunze de pătrunjel. După cel puțin 2 ore, maceratul poate fi consumat – se beau zilnic 5-10 linguri sau înghițituri din maceratul strecurat. Maceratul se strecoară pe măsură ce este consumat.
- Se mai beau zilnic 3 căni cu ceai de țintaură (infuzie) sau un amestec de 3 plante la alegere : țintaură, tei, cimbru, nalbă, pătlagină (câte o linguriță amestec de plante la o cană cu apă clocotită).
- Se curăță 5 cepe mari (preferabil roșii, de Făgăraș), se mărunțesc și se acoperă cu 8 linguri miere. Se lasă o zi și o noapte, amestecând des. Siropul format se strecoară, se pune într-o sticlă închisă și se ține în frigider maxim o săptămână sau o zi la temperatura camerei. Se ia câte o linguriță de 3-4 ori/zi. Eu am scăpat de durerea de cap din timpul unei gripe imediat după ce am băut o ceașcă cu sirop de ceapă făcut prin fierberea unei cepe mari de apă de culoare roșie, tăiată mărunt, în 1 l apă, până când apa a scăzut la jumătate. Apoi am îndulcit decoctul cu miere.
- „Antigrip”, produs de „Dacia Plant”, Sebeș, Alba. Această tinctură foarte picantă este alcătuită din 6 plante aromatice și condimente iuți. Are efect dezinfectant puternic la nivel de gât și nas și este un antitusiv, anesteziind terminațiile nervoase de la nivelul gâtului care declanșează reflexul de tuse. Se ia o linguriță diluată în apă de 3-6 ori/zi. Persoanele cu sensibilitate gastrică sau cu hipertensiune pot face doar gargară.
- „Răceală și gripă”, capsule și ceai : echinaceea, măceș, salcie. Produs de laboratoarele Medica din România.
- „Septilin” conține plantele : Balsamodendron mukul, cu efect imunostimulator și antiinflamator ; Emblica officinalis, cu o mare cantitate de vit. C, și Moringa pterygosperma, care conține substanțe antibiotice naturale, cu efect antibacterian. Se administrează minim 4 săptămâni. Este produs de Himalaya Herbal Healthcare și distribuit de Prisum Internațional S.R.L.

Guturai, rinită – Inflamația acută a mucoasei nazale, produsă de viruși asociați cu germeni banali și provocată de frig și umezeală. La început scurgerea nazală este seroasă, apoi devine purulentă, însoțită de cefalee, subfebrilitate (ridicarea temperaturii cu 0,5-1 °C) și stare

de rău. Există întotdeauna o stare toxică înainte de guturai. Ficatul și rinichii nu fac față și intervine tiroida care provoacă o inflamație cataroasă. Microbii sunt niște paraziti care se hrănesc cu deșeuri toxice și cu celule distruse de inflamație. Pericolul constă în faptul că deșeurile microbiene riscă să treacă prin absorbție în sângele celor bolnavi de guturai. Guturaiul, bronșita și febra sunt manifestări de eliminare a mucusului și nu trebuie combătute cu medicamente. În cazul unei bronșite, eliminarea toxinelor se face prin membrana mucoasă a bronhiilor (tusea). Trebuie repaus muscular, repausul glandelor și căldură. Trebuie oprită orice absorbție de proteine, făinoase, zahăr, grăsimi și lapte (în caz de tuse). Acțiunea febrei trebuie ajutată; munca de digestie trebuie redusă la minim. Carnea se elimină total în caz de febră. Alimentația trebuie să fie bogată în vitamine. Se beau ceaiuri de anumite plante, apă minerală, sucuri de fructe, de legume, supe de legume (fără carne și condimente).

Se recomandă următoarele săruri minerale : Mg, Mn-Cu, S (sinuzită).

- Dacă guturaiul a prins pieptul și închegarea flegmei este prezentă în plămâni, se beau dimineața și seara, câte 3-5 linguri de ceai din : viorele + coada-calului + pelin.
- Efect bun de expulzare și dizolvare a acestor flegme îl are și ceaiul din : coajă de stejar + coada-calului + jaleș (*Calendar/1997*, Editura Speranța).
- Se consumă următoarele *alimente medicament* : varză, gutuie, argilă, hrean, ceapă, usturoi ; se bea sirop de ceapă.
- Se curăță căile respiratorii cu apă cu sare (este bine să se adauge câte 2-3 picături de ulei de mentă la 50 ml apă) sau câte o picătură de zeamă de lămâie în fiecare nară (cine suportă) ; se înmoaie o bucată de vată în bitter suedez și se inspiră puternic. Zilnic se ia bitter suedez ; se pune câte o picătură de suc de lămâie în fiecare nară (nas infundat). Se amestecă 1 linguriță de suc de ceapă și 1 linguriță miere. Se pun în nas, fiecare nară, câte 1-2 pic. Amestecul rămas se înghite.
- Se fac inhalații cu câteva picături de ulei de conifere (brad, pin, molid), levănțică, mentă, cimbru sau cimbrisor în apă în clocot ; se iau 6-8 picături de 3-4 ori/zi. Între timp, respirați în sec printr-o batistă. La fel, cu infuzie de mușetel.
- La sinuzită, se pun 3 straturi de varză pe sinusurile frontale sau maxilare. Se țin câteva ore. Dimineața și seara se introduce câte 1/2 linguriță de suc în fiecare nară.
- Tinctură de propolis, fagure de miere (1 linguriță/h, timp de 4-6 h). După 4-6 rații dispar suferințele de sinuzită. Nasul se desfundă și durerea dispare.
- Cataplasme în pânză roșie cu hrean ras stropit cu oțet sau alcool, aplicate succesiv pe frunte și nas, până ce hreanul își pierde tăria. Se repetă zilnic, până la eliminarea mucozităților ; se fac băi fierbinți la picioare.

- Căpăceala cu care albinele astupă faguri ca să nu se altereze mierea. Se mestecă bine, iar ceara se înghite.
- Cam 30 ml apă sărată (cât se suportă) cu 3-5 picături ulei de mentă și 3-5 picături ulei de pin. Se pun 2-3 picături în fiecare nară.
- Produsul „Pinosol” pentru desfundat nasul și antimicrobian, cu ulei de pin, mentă, eucalipt și vitamina E. Firma Slovakofarma.
- Suc de lămâie (mărește capacitatea de apărare în infecții). Se beau 3-4 pahare/zi cu suc de la 1/2 lămâie stoarsă în apă caldă, pe stomacul gol. După fiecare pahar se bea suc de morcovi + sfeclă + castraveți. Astfel se elimină și calculii renali sau biliari (în 3-4 săptămâni).
- Morcov + lăptucă + sfeclă. Lăptuca are Mg care reface țesutul bronhial.
- Pentru sinuzită și rinită cronică hipertrofică :
Timp de 3-4 săptămâni se inspiră infuzie din mușetel, gălbenele, coada-șoricelului, alternate cu apă sărată. La o ședință se folosesc 200 ml ceai sau apă sărată caldă și se inspiră când pe o nară, când pe cealaltă. Stând cu capul aplecat pe o parte se încearcă inspirarea pe o singură nară, pe cealaltă obturând-o prin presare cu degetul. Lichidul va ajunge în gură, de unde va fi scuipat.
Pentru rinită alergică, vezi „Alergii”.
- Pentru guturai și tuse, tuberculoză, hipertensiune, afecțiuni venoase ale bătrâneții, se recomandă sirop de hrean, alături de usturoi. *Rețeta de sirop de hrean* : se dă pe răzătoare rădăcina de hrean, se adaugă 2 linguri miere și se lasă câteva minute la macerat. Se strecoară, presând conținutul într-un tifon. Resturile care rămân în tifon se pun la fiert cu puțină apă (cât să le acopere). După fierbere, se strecoară prin presare, se amestecă cu miere și cu siropul crud. Se iau 3 linguri/zi. Se recomandă și în bronșite cronice.
- Fumigațiile cu mălai sau busuioc uscat ajută, dar se folosesc numai în caz de scurgere nazală prea abundentă (eliminarea de mucus este benefică în caz de guturai). Ele usucă căile nazale.
- „Nazomer Forte” conține : apă de mare filtrată microbiologic, tinctură de echinacea. Este recomandat în rinite alergice, rinosinuzite, polipi nazali. Este produs de laboratoarele Medica din România.
- Tinctura de muguri de plop. Pentru detalii, vezi la „Arterite”.

Sinuzita - este o complicație care ia naștere în urma inflamației mucoasei nazale ce se extinde în cavitățile anexe ale nasului situate în oasele craniului facial din împrejurul nasului. Ele comunică cu cavitatea nazală. Simptomele sinuzitei sunt : cefaleea ce apare după un orar fix, de obicei înainte de masă, scurgere nazală purulentă homolaterală. Deviația de sept, polipul nazal, hipertrofia de cornete etc., care îngreunează respirația, predispun la sinuzite. Uneori sinuzita poate avea și origine dentară.

- D-na Iliescu E. din Gorj, s-a vindecat utilizând următoarea rețetă : se rade un cartof crud, se amestecă cu sare grunjoasă și țuică și se pun într-un tifon

care se așază pe frunte. Pe deasupra se pune un fular de lână și un cojocel de miel. Se țin până dimineța. Se repetă procedeul de 2-3 ori. Se face și inhalație cu drob de sare ars pe foc până se înroșește și apoi pus într-o oală cu apă. Se trag pe nas aburii, având pe cap un prosop.

- Ședințe cu ultra sono Proposept care elimină rapid puroiul. Ședințele se fac în stațiunea Govora, jud. Vâlcea. Se mai fac 12 ședințe de aerosoli cu Proposept (vezi Policlinica de Apiterapie din București, str. C.A. Rosetti nr. 31).
- Se beau sucuri de legume :
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță sângele).
 - hrean ras + lămâie (dizolvă mucozitățile).
 - morcov + sfeclă + castravete (elimină mucozitățile).
 - suc de morcov (conține vitamina A).
- Prof. V. Andrițoiu din Tg. Jiu recomandă : Când sunt dureri mari, se bea un pahar cu apă cu 2 lingurițe oțet de mere cu miere (se bea lent).
 - dimineța se frecționează fruntea, partea superioară a nasului și pomeții obrazilor cu oțet de mere și miere ;
 - de 6 ori/zi mestecați (20 minute) câte 2 lingurițe de căpăceală ;
 - de 2 ori/zi masați îndelung (aceeași zonă care a fost frecționată anterior) cu Nikeprop ;
 - în fiecare seară se fac inhalații cu infuzie de gălbenele și se ia câte un centimetru dintr-un baton de propolis și câte o linguriță de miere ;
 - în fiecare seară se pun în nas câte 1-2 picături de miere propolizată (ustură puțin dar este eficientă) ;
 - de 2 ori/zi se bea un amestec din : 30 picături tinctură de propolis și 30 picături de apă.

Sinuzită cronică maxilară

- Cataplasme cu argilă (pastă). Valeriu Popa a recomandat următorul tratament (cu care s-a vindecat dna Crăciu Sanda din București).
 1. Regim alimentar deproteinizat (fără lapte, carne, ouă, brânză, roșii), timp de 45 de zile.
 2. Frunze de varză aplicate pe frunte zi și noapte.
 3. Ceai de sovârf și podbal – se beau alternativ, seara, înainte de culcare, cât mai fierbinți.
 4. Compresse cu mușetel fierbinte aplicate pe părul ud, proaspăt spălat. Peste ele se aplică alte prosoape, pentru a evita răcirea prea repede. După uscare, se evită orice curent de aer.
 5. Instilații nazale cu apă cu sare – alternativ, întâi pe o nară, apoi pe cealaltă (se dizolvă 1 lingură sare/1 l apă). Spălăturile se fac cât mai des posibil. Varza atrage infecția în sinusurile frontale, prin spatele globului ocular, iar sarea o domină.
 6. După 45 de zile se introduc în alimentație lactatele (fără iaurt).
 7. Se continuă celelalte procedee.
 8. După alte 45 de zile se introduc în alimentație carnea de pasăre de curte și peștele alb. O dată pe săptămână : un ou fiert tare.

Presopunctură și acupunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură să se adreseze unui specialist.

Se masează energic, până la înroșire: „Fundul văii” – IG4 – între degetul arătător și degetul mare; „Întâlnirea miresmelor” – IG20 – la baza orificiilor nazale; „Mlaștina vânturilor” – VB20 – pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe su lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale (în caz de febră). Se face stimulare, în sensul înșurubării. Se pot face 3 ședințe/zi, 15 ședințe/serie.

- Masarea zonelor reflexe: nas, puncte limfatice, eventual bronhii, paratiroide (vezi „Anexe” – vol. I).

Ozenă – Se mai numește „Rinită atrofică”. Mucoasa nazală este atrofiată, aerul nu mai este curățat suficient, iar pe vreme rece nu mai este încălzit. Suferința începe de la pubertate și se accentuează cu vârsta. Se manifestă prin amețeli, dureri de cap, mucozități purulente și coji uscate. Dacă mucoasa nazală este total atrofiată, se pierde simțul mirosului. Tratamentele ameliorează suferința. Prin operație, care constă în strâmtarea foselor nazale, se obține vindecarea totală.

- Săpunariță – decoct cu 100 g rădăcini/1 litru. Se folosește prin aspirație nazală și cu meșe înmuiate în fiecare nară.
- Se curăță nările cu apă sărată (aspirație și se suflă nasul), apoi se ung cu alifie de gălbenele sau alifie de propolis (propodermin) sau ulei de cătină.
- „Septilin” – tablete naturiste din India. Cam după 3 flacoane se produce vindecarea.
- Masaj ușor cu ulei din rădăcină de obligeană. Nu se face des pentru ca uleiurile să nu aibă influență asupra capilarelor.
- Apă de mare încălzită ușor se trage pe nas din căușul palmei și se elimină pe gură. Procedul se aplică 5 minute dimineața și la fel seara, zilnic, cât mai mult timp.

Pneumonie – este inflamația țesutului pulmonar fără supurație.

Inflamația poate cuprinde un număr de lobi din unul sau ambii plămâni (dublă pneumonie). Când se localizează la un lob, produsă de obicei de un pneumococ, se numește „francă lobară”. Când se extinde și la bronhii, se numește „bronho-pneumonie”. Pneumonia „interstițială” cuprinde spațiul dintre alveolele pulmonare și e produsă de virusuri. Pneumoniile virotice au forme ușoare și nu necesită antibiotice, tratându-se ca o viroză a aparatului respirator: repaus, ceai contra febrei, dezinfecție nas și gât, vitamina C, alimentație ușoară etc. Pneumoniile datorate bacteriilor (pneumococi, stafilococi, streptococi etc.) au debut brusc cu febră mare, frison, față aprinsă, junghi toracic puternic, tuse cu expectorație, la început ruginie apoi muco-purulentă, respirație grea, moleșală etc.

Bronho-pneumoniile, datorită aceluiași microbi ca mai sus, au aceeași simptomatologie.

În acest caz trebuie consultat și medicul.

Pleurita este inflamația membranei care învelește plămânii. Mai des este cu formare de lichid. În general sunt de natură tuberculoasă.

- La pleurită se beau sucuri de :
 - morcov + sfeclă + castraveți (elimină-diuretică) apoi,
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță) ;
 - morcov + țelină + pătrunjel.
- La pneumonii se beau sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castraveți ;
 - morcov + țelină + castraveți.
- Se face pe o pânză o cataplasma din brânză de vaci cu zer, în strat foarte subțire. Se aplică pe partea care arde de 2-4 ori/zi, deoarece extrage căldura. Se înghit și 2 linguri de ulei presat la rece/zi, deoarece acesta potolește căldura. Picioarele se încălță cu șosete ude (oțet și apă sau numai apă), la fiecare 1/2 h.

Silicoza - este o pneumoconioză foarte gravă, a cărei cauză este inhalarea de pulberi cu bioxid de siliciu. Acestea sunt toxice, determinând scleroza plămânilor. Boala o fac cei care lucrează în mediu cu praf (minerii). Scleroza pulmonară duce la insuficiență cardiacă.

Se poate vindeca în 3-4 luni cu ajutorul infuziei de podbal (2 lingurițe/250 ml apă). Se beau 2-3 căni/zi. Se face tratament 4 luni. Podbalul elimină siliciul mineral acumulat în alveolele pulmonare. Atenție la fumători, deoarece plămânul devine foarte sensibil după eliminarea siliciului. Se vor ingera de 3 ori pe săptămână câte 2 lingurițe de hrean ras amestecat cu 4 lingurițe cu miere (rețetă dată de terapeutul Sergiu Bob - București).

- Să se consume usturoi.

Traheita - este inflamația mucoasei traheii, pierderea vocii, tuse uscată, dureri înapoia sternului.

Traheea este situată între laringe și bronhie, având lungimea de 12 cm și 2 cm diametru. Este dispusă înaintea esofagului. Cili de pe membrana ce căptușește traheea, prin bătaia lor, îndepărtează impuritățile.

Traheita apare cu o stare febrilă, iar tusea uscată, chinuitoare va fi apoi însoțită de expectorație și arsuri îndărătul sternului.

Se vor aplica comprese umede și calde pe piept, vată termogenă sau cataplasme cu muștar, terci de mămligă, calmante ale tusei sau expectorante. Fiind însoțită de obicei de bronșită, tratamentul este ca la „Bronșită”.

- Ceai de : isop, izmă, lemn-dulce, mușchi de piatră, nalbă, pătlagină, pin, sovârf.
- Decoct de smochine și de semințe de gutui.

Tuberculoză – este o boală de plămâni, produsă de bacilul Koch. Pentru mineralizarea țesutului conjunctiv, sunt necesare plante care conțin acid silicic. Pentru solubilizarea acestuia din plante se prepară decocturi. În convalescență, se folosesc plante care conțin săruri minerale, vitamine, substanțe antibacteriene etc.

Tuberculoza este o boală infecto-contagioasă. Apare o leziune pulmonară sau intestinală asociată cu inflamarea vaselor limfatice (limfangită) și mărirea ganglionilor traheobronșici sau mezenterici. Cel mai des, aceste leziuni se vindecă calcifiindu-se. La infectarea cu bacil, organismul răspunde cu alergie tuberculoasă care iese în evidență la intra-dermoreacția la tuberculină (IDR) care devine pozitivă. La copii debili, pot apare complicații ca septicemia tuberculoasă, pneumonia tuberculoasă (cu distrugerea plămânului). Aceste complicații sunt galopante, ele interesând și adolescenții sau adulții slăbiți. Leziuni tuberculoase pot cuprinde și diferite organe (meningita tuberculoasă, osteoarticulară, renală, a testiculului, a trompelor).

Unii tineri se vindecă de boală, dar fiind slăbiți pot din nou să se infecteze. Această formă evoluează cronic la nivelul plămânului (ftizie pulmonară), putând ajunge la caverne care distrug plămânul.

Vaccinul antituberculos BCG previne în mare parte această boală. În caz de îmbolnăvire este necesar repausul, aerul de munte în caz de tuberculoză pulmonară sau cura heliomarină în alte forme de tuberculoză decât cea pulmonară.

Gimnastica medicală, masajul, exercițiile respiratorii vor ajuta la refacerea organismului.

Tratamentul durează mult timp, iar consultul medical este absolut necesar, mai ales controlul bacteriologic este obligatoriu.

Praful de siliciu (la mineri) este favorizant pentru producerea tuberculozei plămânilor. Combinația dintre silicoză și tuberculoză dă silicotuberculoza – foarte rezistentă la tratament.

Se va bea multă apă (este cel mai bun expectorant) și contra deshidratării.

În general, pentru a preveni îmbolnăvirea, trebuie întărită imunitatea organismului.

Consumarea laptelui de vacă pasteurizat formează mult mucus care favorizează înmulțirea bacililor.

Vitamine și săruri minerale necesare : D, I, Si, Cu-Au-Ag, Mn-Cu.

Viroza sau gripa care nu trece în 3 săptămâni poate fi tuberculoză. Boala este contagioasă, deci obligatoriu se cere separarea bolnavului (internarea).

Un semn revelator al tuberculozei este diferența de temperatură luată dimineața și seara – seara se înregistrează un grad mai mult decât dimineața (de exemplu : dimineața – 36,5°C iar seara 37,4-37,9°C). Alte semne : frisoane, pierderea pozei de mâna cre, transpirații mari noaptea. Se poate localiza și la alte organe : ochi, rinichi, uter, ovare, testicul, laringe, oase. Se poate lua din aer și alimente.

Apare tuse persistentă, cu expectorație, adesea cu sânge, dureri toracice mari, greutatea respirației, scăderea în greutate.

Se va bea multă apă (este cel mai bun expectorant) și este bun contra deshidratării.

- Părintele Cleopa s-a vindecat de tuberculoză prin rugăciune și o fiertură de rădăcini de urzici.
- Se renunță la tutun, alcool și băuturi carbogazoase. CO₂ favorizează și stimulează înmulțirea bacililor Kooch.
- Lăptișor de matcă luat dimineața, sub limbă, pe stomacul gol.
- Tuberculoza fiind de natură Yin, nu se vor consuma alimente de culoare bleu-violaceu și bogate în vitamine C, K, S, P, cum ar fi: portocale sanguine, smochine, vânăta, varza roșie etc. Recomandate sunt produsele Yang de culoare roșie sau galbenă: pește, ouă, bogate în Na (sodiu).
- La micul dejun să se consume: 1 cană cu lapte de capră, nefiert, cu 6-12 lingurițe țărâțe de grâu, 1 gălbenuș de ou crud și 1 linguriță miere.
- În timpul zilei să se bea 1 l lapte de capră crud. Mâncăți zilnic ceapă și 3 căței de usturoi, salată de sfeclă roșie și morcov, borș.
- Se bea ceai de anason, chimen, scorțișoară (câte o linguriță din fiecare) – infuzie cu 250 ml apă. Seara se bea ceai de tei.
- Ceai de ciuboțica-cucului, troscot.
- Ceai antibacterian și emolient: frunze podbal 25 g, tei 20 g, flori de ciuboțica-cucului 10 g, soc 25 g, rădăcini de ciuboțica-cucului 5 g, isop 10 g, cimbru 5 g. Decoct prin fierbere 5 min., cu 1 lingură din amestec/ o cană apă; se beau 1-2 căni/zi, îndulcite cu miere.
- Ceai vitaminizant în convalescență: măceș 40 g, cătină 30 g, frunze de ciuboțica-cucului 20 g, frunze de roiniță 10 g. Infuzie din 1 lingură amestec/1 cană apă.
- Comprese cu făină de muștar negru.
- Masarea zonelor reflexe: plămâni, puncte limfatice, suprarenale și paratiroide.
- Macerat de ouă în lămâi (vezi „Rețetar naturist”).
- Se bea zilnic zeama îndulcită cu miere de la decoctul a 350 g ovăz și 350 g țărâțe în 2 l apă.

Se consumă următoarele *alimente medicament*: gutuie, hrean, fructe energizante și cu efect remineralizant: alune, nuci, migdale, curmale, cireșe, pere, căpșune etc.

- Acțiune remineralizantă – ceai de: coada-calului 20 g, hamei (tuberculo-static) 20 g, troscot 15 g, frunze podbal 20 g, mentă 5 g, rizom de pir 15 g, fructe de ienupăr 5 g. Decoct din 1 lingură amestec/1 cană apă; se beau 2-3 căni/zi, 3-6 luni. În timpul acestei cure, se recomandă consumarea săptămânal a 500 g miere amestecată cu hrean ras (1-2 rădăcini de hrean), din care se ia câte 1 lingură cu 1/2 h înainte de masa de prânz și seara.
- O. Bojor și M. Alexan recomandă: coada-calului 40 g, frunze podbal 40 g, tei 20 g. Decoct 15 min. din 5 linguri amestec/1,5 l apă. Se beau îndulcite cu miere sau neîndulcite, zilnic, 3-4 căni, timp de 6 luni până la 2 ani.

- Cura de miere cu hrean – se pune un pumn de hrean ras la 1/2 kg miere. În fiecare zi se amestecă și se lasă să se macereze. Se iau 2 linguri/zi, înainte de mese.
- Alte ceaiuri : salvie, trei-frați-pătăji (tuberculoza pielii) ; decoct din fructe și frunze de gutui (astringent, emolient și hemostatic, previne hemoptiziile).
- Cura de usturoi (tuberculostatic) : să se mănânce 3 căței de usturoi/zi sau apă usturoiată (vezi la abces pulmonar și tuse).
- Tinctură de propolis 30%, 20-40 picături în lapte cald, de 3 ori/zi, cu 60 min. înainte de mese, timp de 4-10 luni. Se iau în serii de 20 zile cu 10 zile pauză.
- Pastă de trandafiri de dulceață cu miere (vezi „Tuse”).
- Vitaminizante : măceșe 40 g, cătină 40 g, urzică 10 g, ciuboșica-cucului 10 g. Se pun 2 lingurițe de amestec la o cană – infuzie – se beau 1-2 căni/zi.
- Cura de aloe, conform indicațiilor de la „Cancer”.
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță sângele) ;
 - morcov + păpădie. Păpădia conține Ca, Fe, S (fiind un constituent al țesutului plămânilor).
 - suc de morcov ;
 - morcov + țelină + andive + pătrunjel (ajută mușchii cutiei toracice) ;
 - morcov + țelină + spanac ;
 - nucă de cocos ;
 - morcov + sfeclă + castravete etc.
- Se va bea ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate”) cu rol de a stopa hemoragia, inhibă dezvoltarea microbilor, întăresc organismul. Cura ține 2-3 săptămâni, 3-4 căni/zi. Vara se poate bea suc de năpraznic (6 linguri/zi) + lapte de capră (în cantități egale).
- Pentru boli de plămâni, tuberculoză, Pete pe plămâni etc. este eficient un terci făcut din frunze de pătlagină verzi, morcovi și miere în cantități egale. Se fierb frunzele de pătlagină în apă cât să le acopere (sub capac), se adaugă morcov ras și când a fiert și acesta se toarnă mierea. După încă câteva minute de fierbere se oprește focul. Se lasă să se răcorească puțin și se pune în borcane de sticlă. Se iau timp de două zile câte 3 lingurițe/zi, apoi 3 linguri/zi. Persoana care s-a vindecat cu această rețetă a folosit 3 pungi de nailon pline cu frunze (îndesate) de pătlagină, 2 kg morcovi și 2 kg miere.
- Pentru bolile de plămâni, medicina populară recomandă consumarea zilnică a unui litru de borș din țărâțe de grâu în care se adaugă la preparare și 2-3 sfece roșii date pe răzătoarea mare.
- Să se facă cură cu hrean ras în miere (2-3 bucăți hrean/1 borcan de 800 g), până la vindecarea bolii.
- Dr. Thomas Schon de la Universitatea Hinkoepind din Suedia a ajuns la concluzia că aminoacidul natural numit arginină are o bună influență în rezolvarea acestei boli. El recomandă consumul de alune de pădure.

Tusea – este un act reflex de apărare, eliminând flegma, praful și corpurile străine.

Cauzele frecvente sunt inflamațiile bronhiilor produse de virusuri și bacterii.

De multe ori apare în cursul unei răceli, gripe, când este însoțită de febră, guturai, dureri, oboseală. La început este seacă iar după 1-2 zile devine expectorabilă, continuând cu eliminarea unei secreții vâscoase, apoi se calmează. Tusea poate fi și urmarea unei alergii sau poate fi tuse nervoasă.

Antitusicele, calmantele nu se dau decât după ce tusea devine „productivă”, seara, pentru a ajuta somnul să nu fie perturbat. În timpul zilei, dacă tusea nu este gravă, renunțați la ele, pentru că altfel flegma nu poate fi eliminată. Pentru a stimula „spargerea tusei”, se vor pune comprese calde pe piept. Ele calmează și inflamațiile dureroase ale bronhiilor.

- În cazul tusei seci, pentru expectorare și calmare a spasmelor, se pun comprese fierbinți pe piept ; cataplasme calde cu făină de muștar, cartofi fierți în coajă și zdrobiți, flori de fân introduse într-un săculeț și înmuiate în apă fierbinte.
- În cazul tusei fără febră, se vor face băi progresive ale brațelor și picioarelor (de la 33°C la 39°C) urmate de cataplasme calde cu brânză de vaci sau cartofi, aplicate pe piept. Dacă apare febra, se aplică cataplasme reci pe gambe, pe burtă.
- Se vor bea multe ceaiuri expectorante, lapte cald cu miere.
 - Se vor face inhalații cu infuzie de plante : mușetel, cimbru, salvie ; uleiuri eterice de eucalipt, mentă sau cimbru ; inhalații cu apă sărată care ajută la eliminarea secreției. Aburii nu trebuie să fie fierbinți.
- Sucurile antitusive din ceapă, usturoi sau ridiche au efect expectorant. Iată una dintre rețete : Se fierb 10 minute 2 căței de usturoi tocați mărunt sau o ceapă tocată, în 1/8 l de apă, la care adăugați 3 linguri cu zahăr la fierbere sau 1-2 linguri cu miere după fierbere. Lăsați să se răcească, strecurați și luați câte o lingură cu lichid.
- În *Formula AS* nr. 405 este dată următoarea rețetă de ceai care calmează spasmele și are un efect expectorant : 10 părți anason, 10 părți rădăcină de lemn-dulce, 20 părți mușchi islandez, 30 părți rădăcină de nalbă-mare, 30 părți frunze de podbal. Se face infuzie din 1-2 lingurițe la o cană cu apă. Se bea câte o cană de 2-3 ori/zi, în înghițituri mici.
- Se iau câteva picături de ulei de lavandă sau de pin, ienupăr, cimbru (expectorant).
- Se consumă : miere + unt + vanilie (câte 1 linguriță de 3 ori/zi), miere, migdală dulce, argilă, morcov, varză, gutuie, lăptucă, nap, anason, orz, coacăze, măr, piersici, ridiche neagră sau roz, ceapă, praz, țelină, salată, usturoi, hasmațuchi, dovleac, hrean, leuștean, sparanghel, tarhon, mere, pere, coacăze, smochine sau curmale uscate înmuiate în apă 8 h, suc de afine cu miere.
- Sirop de ceapă : 1 ceapă mare, crudă, cu foi, tocată mărunt, fiartă în 1/2 l apă până scade apa la jumătate + miere pusă în cană dacă nu s-a pus zahăr

candel – 50 – 100 g – la fiert ; sau coaptă până se înmoaie, după care se curăță de foile externe, se zdrobește miezul și se pune în pahar. Se adaugă 100 g miere și la nevoie se mai subțiază cu puțină apă. Se dau 6 lingurițe/zi la copii și 3-6 linguri la adulți. Termen de valabilitate : 3-4 zile la temperatura camerei sau 7 zile la frigider.

- Multe ceaiuri din plante ca : scai-vânăt (decoct – 4 linguri/zi, cel mai eficient), ciuboțica-cucului, trei-frați-pătați, pătlagină + cimbru (și la tusea convulsivă), nalbă, podbal (emolient și antiinflamator, indicat la tuse puternică și la tusea convulsivă), sovârf, tei, anason, busuioc, chimen, fenicul, cimbru, cimbrișor, salcâm, schinel, plămânărică, porumbar, sunătoare, coada-calului, coada-șoricelului, iarbă-mare, ienupăr, isop, lemn-dulce, lumânărică, mac, pin, pir, muguri plop, salvie, soc, sulfină, tătăneasă, unguraș (tuse și febră), urzică, urzică-moartă, zmeur în amestec sau ceai antibronșitic și pectoral (în funcție de tipul tusei – dacă este cu expectorație sau nu) luate de la Plafar, decoct din semințe de gutui, decoct din fructe de porumbar. Aceste ceaiuri sunt bune și pentru tusea convulsivă (la care trebuie adăugate alimente cu Mn – Cu).

1. *În prima fază a tusei* se face ceai din : nalbă (rădăcini de nalbă de pădure fierte cu lapte 10 min., în tusea cronică a fumătorilor), lumânărică, podbal, tei, pătlagină, lichen de piatră. Sau : scai-vânăt 50 g, roua-cerului 50 g (antibiotic), turtă 50 g, frunze de castan comestibil 50 g (la tuse seacă, spastică) ; cimbru 50 g, roua-cerului 50 g, rostopască 50 g, scai-vânăt 50 g, anason 50 g. Ceaiurile se îndulcesc cu miere de albine.

2. *La a doua fază* : ciuboțica-cucului, rădăcini de săpunariță, rădăcini de iarbă-mare, isop, scai-vânăt, anason, chimion, fenicul, cimbrișor, cimbru.

- Dacă tusea e însoțită de flegmă greu expectorabilă : nalbă-mare sau de pădure (infuzie de flori și frunze sau decoct din rădăcină îndulcit cu miere), lichen de piatră de munte (emolient, sedativ, antibiotic – decoct cu o lingură plantă la cană), orz (decoct de semințe 10%) – 2 căni/zi.
- Variantă : rădăcini de nalbă-mare 20 g, rădăcini de lemn-dulce 6 g, frunze de podbal 8 g, flori de lumânărică 8 g, anason 4 g. Din amestec se face infuzie cu 2 lingurițe/cană. Se beau 2-3 ceaiuri/zi.
- Dacă tusea e însoțită de secreție abundentă muco-purulentă sau este seacă, spastică :
 - decoct de rădăcini de iarbă-mare sau omag – 3%/cană ; ciuboțica-cucului (rizomi și rădăcini) – 3 g/cană ; săpunariță sau odogaci – infuzie de rizomi și rădăcini 1 %, după macerare la rece 6-8 h ; toporași sau violete – decoct 10 % rizomi ; trei-frați-pătați – infuzie de 2 linguri/cană, amăreală – decoct 2%/cană.
- Usturoi (expectorant, antibiotic) : infuzie din usturoi pisat, în următoarele cantități : pentru copii până la 2 ani – 15 g, pentru copii între 2-5 ani – 25 g, pentru copii între 10-12 ani – 40 g, pentru alte vârste : 60-80 g. Se dau 8-10 lingurițe din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 6-7 linguri copiilor de la 10-12 ani, 8-10 linguri celorlalte vârste.

- Se pot face inhalații cu ulei de ienupăr (se pun câteva picături într-un vas cu apă fierbinte). Măresc și fluidifică secrețiile bronșice, cu efect calmant.
- Inhalații cu ulei de pin, brad, molid, cu efecte antiinflamatorii și antiseptice.
- Mierea de albine (în special de tei) și propolisul sunt antimicrobiene, calmante, expectorante și antiinflamatorii. Se pot lua cu lapte fierbinte. Tinctura de propolis (la 200 g alcool, 60 g propolis) se ia de 3 ori/zi (15-30 picături), înainte de masă.
- Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriță rășină de brad, care se sugă. Atenție dacă se face decoct de frunze de dafin. Spre exemplu, un medic atrăgea atenția la o emisiune TV să se consume de-a lungul a 12 h numai 1/3 din cantitatea de decoct făcut din 10 foi dafin/500 ml apă, fierte 15 min. Altfel se poate produce hemoragie internă.
Este bună și infuzia din 40 g frunze proaspete de dafin/1 l apă.
- Pentru tuse, nu se pun comprese uscate cu sare (usucă mucozitățile și nu se mai elimină), ci cataplasme cu terci de mămligă sau apă fierbinte cu oțet.
- Se consumă : hrean ras 50 g + 1/2 lămâie. La 2 h de la masă se bea suc de morcov (250 g) cu suc de ridichi (50 g).
- Se fierbe 1 lămâie 10 min. și se stoarce. Cine nu are aciditate mare poate folosi oțet de mere. Se adaugă 2 linguri glicerină. Se amestecă și se umple paharul cu miere. Se iau max. 6 lingurițe/zi, dimineața, la sculare, înainte de prânz și seara, la culcare.
- Infuzie din 2 lingurițe semințe de gutui/1 l apă.
- Sirop de ridiche neagră (ridichea scobită – în ea se pune miere sau zahăr candel) sau 1/2 pahar suc de ridiche + 1/2 pahar miere – se iau 4-6 linguri/zi – este fortifiantă.
- Sirop din decoct de ceapă (100 g ceapă mărunțită în 250 ml apă) cu nuci (3-4 nuci sfărâmate) + miere (apa să scadă la jumătate).
- Suc de ceapă – câte 1 linguriță de 3 ori/zi.
- Suc de varză albă + miere (este emolient, ajută expectorația).
- Produsul „Garlic Caps” distribuit de firma California Fitness. Sunt pastile cu extract de usturoi și pătrunjel, având efect expectorant și calmant.
- Macerat de trandafir : 100 g petale de trandafir de dulceață sau frunze de pătlagină proaspătă, se toacă mărunt și se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălțuită. Se adaugă 150 g miere de tei sau de munte, amestecându-se bine. Se lasă la rece 5 zile într-un vas acoperit, la macerat. Se iau 2 linguri/zi, dimineața și seara. Preparatul, ținut peste 2 săptămâni la frigider sau 3-4 zile la temperatura camerei, devine toxic.
- Sirop de pătlagină : Se iau 200 g frunze de pătlagină proaspătă și 400 ml apă. Se fierb în vas acoperit, la foc mic, 1/2 h. Se lasă să se răcească, se strecoară, se adaugă 100 g miere și se amestecă bine. Se dau 6 lingurițe/zi la copii, 3-6 linguri/zi la adulți. Termen de valabilitate : 3-4 zile la temperatura camerei sau 7 zile la frigider.

În tusea persistentă (la copii), Vanga dă rețeta următoare : se fierb într-un litru apă un cartof, o ceapă și un măr, până ce apa se reduce la 1/2. Se ia câte

o linguriță de 3 ori/zi; în 1/2 l apă se fierb: 4 nuci în coajă, 1 lingură flori de soc și 1 lingură miere. Se strecoară și se ia câte 1 lingură de 3 ori/zi.

- În general, *pentru inflamații la plămâni* sunt necesare vitaminele B₅, S, țelina (drenor), usturoiul (antiseptic).
- Într-o cană se pun un gălbenuș de ou, 1 lingură de miere, se freacă, se adaugă un păhărel de vin. Se bea în fiecare dimineață pe nemâncate, 2-3 luni (e bun la început de cancer).
- Sirop de pin. Se culeg ramuri mici de pin cu muguri și câteva ace. Se pun într-un vas de 4 l cu apă atât cât să le acopere și se fierb înăbușit, la foc mic, până începe să scadă apa. Lichidul brun se strecoară și se adaugă miere de albine (cam 75 g la 200 g lichid). Se consumă câte 6 lingurițe/zi din acest lichid.
- În tuse și tuse convulsivă se ia un vârf de cuțit de pulbere de vâsc, se ține sub limbă 15 min. apoi se înghite cu 1/2 cană de ceai cald de busuioc, maghiran sau cimbrisor. Se repetă de max. 4 ori/zi.

Pentru traheo-bronșită acută se recomandă cataplasme:

- Cu muștar, aplicate pe cutia toracică. Se ia făină de muștar (albă sau neagră) 200-300 g și se amestecă cu apă la temperatura camerei, până se obține o pastă. Se adaugă înainte de folosire puțină apă caldă. Se pune această pastă în săculeț de pânză și se aplică pe piept, peste care se pune o pânză. Durata de aplicare este până apare senzația de arsură. Cine dorește poate combina făina de muștar negru cu făină din semințe de in. Compresa cu muștar nu se va folosi la copii sub 6 ani. Cataplasma se poate folosi și în caz de astm sau pneumonie.
- Cu semințe sau făină de in. Se iau 1/3 sau 1/4 părți de semințe sau făină de in, se amestecă cu 2/3 sau 3/4 părți de apă și se fierb bine, până se face o pastă omogenă consistentă. Se aplică și o catapasmă de muștar și se ține până începe să se răcească
- Freții cu amestec din 2 linguri ulei de ricin cu 1 lingură ulei de terebentină, încălzite la foc slab. Se fricționează pieptul ușor și se acoperă cu o pătură. Se poate aplica de 3 ori/zi.
- Inhalații cu miere (preferabil de tei). Se folosește un ceainic care se închide ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungește cu un tub de plastic, de 20 cm lungime la capătul căruia se pune o pâlnie de plastic prin care se inspiră vaporii eliminați. În ceainic se pun 50 ml apă și după ce apa începe să fiarbă se adaugă 2 linguri de miere de tei sau flori de munte, după care se începe inspirarea vaporilor prin pâlnia de plastic, timp de 20 min. Se recomandă ca inhalarea să se facă seara, la culcare. În perioada în care se fac inhalațiile se consumă 100-150 g miere, în timpul unei zile, câte o linguriță, care se reține în gură pentru a fi resorbită încet. De obicei tratamentul durează 20 zile și în cazuri rebele chiar 30-40 zile. O serie de tratament include de obicei cam 30 inhalații.
- Cataplasme calde cu grăsime de porc sau alifie de gălbenele.

- Produsul „Tusimun”, produs de firma Hofigal, acționează pe tot traiectul respirator, ajutând într-o gamă largă de tipuri de tuse. Conține rădăcini de : pătlagină, lemn-dulce și valeriană. Rădăcina de pătlagină și lemn-dulce îi conferă efect imunostimulator, iar valeriana îi dă un efect calmant. Persoanele care au predispoziție la tumori să ceară sfatul unui specialist, deoarece rădăcina de lemn-dulce este bine să fie evitată în astfel de cazuri.

Presopunctură și acupunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură să se adreseze unui specialist.

- Când tusea este seacă : punctul „Salt spre cer” – VC22, care se află deasupra scobiturii osului stern ; punctul „Mijlocul pieptului” ce se află pe osul stern, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele 2 mameloane. Tonifiere 5 min., în sensul acelor de ceasornic. Se fac 2-3 ședințe/zi, 10-15 ședințe/serie.
- Masaj liniar pe fața palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului, până ce tusea se potolește.
- Când tusea este umedă : punctul „Atelier central” P1 – care se află sub claviculă, la extremitatea spațiului intercostal. Dispersie, 5 min. (deșurubare) invers acelor de ceasornic.
- Masarea zonei reflectogene plămâni-bronhii, a punctelor limfatice, paratiroide și suprarenale. Se va purta încălțăminte largă.

Bronșită – este o inflamație a mucoasei bronșice produsă de infecții microbiene și însoțește de obicei traheita. Se manifestă cu tuse cu expectorație de obicei mucopurulentă, cu sau fără febră. Repetate și neglijate, se poate transforma în bronșită cronică, bronșiectazie, scleroză pulmonară, insuficiență cardiacă. Bronșita cronică are forme mai atenuate, dar de lungă durată. Culoarea sputei ne indică stadiul bronșitei. La începutul bronșitei este albă, apoi în faza de coacere devine galben-verzuie.

Se tratează cu substanțe dezinfectante, cu rol antibiotic, asociate cu expectorante. Se vor îndepărta factorii infecțioși (amigdalite cronice, infecții dentare, sinuzite), se va evita inhalarea de substanțe iritative (praf, vapori iritanți, tutun etc.). Se va îndepărta febra, aerul nu va fi supraîncălzit (20°C) și camera va fi aerisită și aerul umezit (tăvițe cu apă sau cârpe ude puse pe calorifer). Se aplică comprese pe torace, cataplasme cu muștar, se beau ceaiuri contra febrei, ceai pectoral, siropuri expectorante. Alimentația va fi ușoară, cu multe lichide, fructe și legume crude. Fumatul este interzis.

Bronșita cronică – când bolnavul tușește și expectorează 3 luni/an și când se repetă de cel puțin 2 ani.

- *Combaterea tusei se face cu ceaiuri : 3-4 linguri decoct din 2 linguri plantă/1 cană de scai-vânăt (cea mai eficientă plantă, chiar la tuse rebelă), fenicul (1/2 lingurițe/200 ml apă – se bea în 3 reprize după-masă), porumbur*

(infuzie din 1 linguriță flori/cană – 2-3 căni pe zi) sau 1 linguriță fructe/200 ml apă rece – decoct 20 min.

- Pentru *fluidificarea și eliminarea secrețiilor bronșice*: flori de ciuboțica-cucului (infuzie), nalbă (mare, de pădure, de grădină – din rădăcini se face macerat la rece 1/2 h dintr-o linguriță/cană, adăugându-se un vârf de cuțit de bicarbonat) – 1-2 căni pe zi, rădăcină de iarbă-mare (decoct – 3-4 linguri pe zi), pătlagină, lumânărică, rădăcini de ipgărice sau ciuin alb (decoct), podbal, tei, plămânărică, lichen de piatră.
- *Contra spasmului bronșic prin bronhodilatatoare*: 2-3 căni/zi sovârf, isop, 2 lingurițe fructe de ienupăr la 1 cană, 3-4 linguri/zi – infuzie.
- Ceai antibronșitic și pectoral după prof. dr. Constantinescu și dr. farm. O. Bojor:

1. câte 20 g din: lichen de piatră, rădăcini de lemn-dulce, rădăcini de iarbă-mare, flori de lumânărică, rizom de ciuboțica-cucului, frunze de podbal. Din amestec se pune 1 lingură/cană pentru infuzie, se îndulcește cu 50-75 g miere (tei). Se beau 3 căni/zi.

2. câte 15 g din: rădăcini de ciuboțica-cucului, rădăcini de iarbă-mare, cimbru, rostopască, pătlagină. Din amestec se pune 1 lingură/cană pentru decoct, se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă în repaus 20 min., se filtrează, se îndulcește cu 50-75 g miere (tei). Se beau 3 căni/zi.

3. rădăcini de toporași 3 g, rădăcini de nalbă-mare 10 g, anason 10 g, miere 150 g, apă 200 g. Se face infuzie din rădăcini de toporași și anason cu 100 ml apă. Decoctul de nalbă se prepară separat cu restul de 100 ml apă, apoi se amestecă cu infuzia și mierea. Se iau 4 linguri/zi la adulți și 4 lingurițe la copii.

- Comprese cu apă fierbinte și oțet în părți egale, pe piept.
- Balneoterapie.
- *Combaterea infecției se face cu infuzii*: busuioc – 1 linguriță/cană, se beau 2-3 căni/zi, pentru inhalatii se folosesc 2 lingurițe/cană. Se fac 3 inhalatii/zi, 1 la culcare; cimbru – 1 linguriță/cană, se bea în 3 reprize, în cursul zilei, de preferință înaintea meselor principale; coada-șoricelului – 1 lingură/cană, se bea fracționat în 4-5 reprize, în cursul zilei; muguri de plop – 1 linguriță/cană, 2-3 căni/zi; muguri de pin – 1 linguriță/cană, 2-3 căni/zi; mărar semințe – 50 g semințe la un pahar de apă. Se bea câte 1/2 pahar de 2-3 ori/zi.

Tot pentru combaterea infecției:

- suc de ceapă uscată – câte 1 linguriță suc crud, de 3 ori/zi;
- decoct din 100 g ceapă mărunțită/250 ml apă. Se adaugă 50 g miere. Se bea câte 1 lingură din 2 în 2 ore, în cursul zilei. Soluția se prepară zilnic.
- infuzie de usturoi: se toarnă 1 cană apă în clocot peste usturoiul pisat, în cantitățile următoare:
 - pentru copii până la 2 ani – 15 g
 - pentru copii până la 2-5 ani – 25 g

- pentru copii până la 10-15 ani - 40 g

- pentru alte vârste - 60-80 g

Se consumă zilnic din apa usturoiată astfel :

- pentru copii până la 5 ani - 8-10 lingurițe

- pentru copii de 10-12 ani - 8-10 lingurițe mari

- pentru alte vârste - 8-10 linguri

Soluția se prepară zilnic, în vas acoperit.

- suc de ridiche neagră cu miere - 1 pahar suc și 1/2 pahar miere se amestecă și se păstrează la frigider. Se consumă 1-2 lingurițe de către copii și 1-2 linguri, de 3 ori/zi, pentru adulți.

- suc de varză albă cu miere. Se păstrează la frigider maxim 24 ore. Se consumă câte 1 lingură, de 5-6 ori/zi. Este un bun emolient, înlesnind expectorația.

- Să se consume: coacăze, migdale, gutui și piersici, ceapă, nap, praz, ridichi, țelină, salată, usturoi, asmățui, dovleac, hrean, leuștean, morcov, năsturel, sparanghel, tarhon.
- Tinctură de propolis 15-30 picături de 3-4 ori/zi, înainte de mese, în apă caldă.
- Miere cu sulf. Se amestecă 1 kg miere de tei sau flori de munte cu 100 g sulf pentru uz intern. Se lasă să stea 3 zile. Se iau câte 3 linguri/zi, înainte de mese sau după 3 ore de la masă.
- Cataplasme cu grăsime caldă de porc sau alifie de gălbenele.

În bronșite muco-purulente sunt recomandate ape sulfuroase sub formă de inhalații, iar în cele cu caracter spasmodic, cure cu ape alcaline, carbogazoase, sulfuroase, slab mineralizate.

- *Pentru broșiectazie*, M. Messegue recomandă următoarea infuzie: 80 g căței de usturoi pisați se opăresc cu 1 cană (250 ml) apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 30 min. apoi se strecoară și se iau 8 linguri, repartizate egal pe parcursul unei zile. La preparare e bine să se folosească ustensile și vase emailate neciobite sau din ceramică, sticlă, inclusiv sita de strecurat (nu plastic sau aluminiu). Tratamentele propuse de acest fitoterapeut francez dau rezultate deosebite.
- Căpăceala cu care albinele astupă faguri. Se mestecă și se înghite.
- Ienupărul este diuretic, sudorific, expectorant, antitusiv, antispastic, anti-reumatic. Activează puternic metabolismul. Administrarea îndelungată provoacă iritații renale. Cura cu ienupăr nu se prescrie în nefrită, nefroză deoarece provoacă hematurie și chiar hemoragii intestinale. Nu se administrează mai mult de 6 săptămâni.
- În tuse și bronșite cronice se beau 4 linguri/zi din infuzie de ienupăr (2 lingurițe cu plantă-frunze + fructe la o cană cu apă clocotită).
- Inhalația se poate face cu 2 lingurițe de boabe de ienupăr opărite cu o cană cu apă. Se inspiră aburul emanat.
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță sângele);

- morcov + păpădie (ajută țesutul pulmonar);
- 1-2 lingurițe cu hrean ras + lămâie (curăță mucozitățile);
- morcov + sfeclă + castravete (diuretic, curăță sângele);
- suc de morcov (bogat în vitamina A);
- suc de morcov + ridichi. Se bea la o oră după hrean, vindecând mucoasele și eliminând mucusul dizolvat de hrean.

Se elimină consumul de lapte, pâine și amidon.

- Hrean cu miere (la 1 kg miere, 100 g hrean). Se iau 3 linguri/zi, înaintea meselor principale. Produsul se păstrează în frigider.
- Tinctura de muguri de plop negru. Pentru detalii, vezi la „Arterite”.
- Ulei volatil de lavandă (3 pic.) combinat cu puțină miere.

Tusea convulsivă - este produsă de microbul „Hemophilus pertussis” care infectează copiii. După incubajia de 7-14 zile, apare inflamația acută a căilor respiratorii care produc accese de tuse spasmodică de 10-30 ori, care se termină cu o inspirație adâncă, șuierătoare. Se elimină o spută vâscoasă ca albușul de ou. Uneori, după tuse urmează o vărsătură. Accesele de tuse apar în special noaptea și se numesc „chinte”. Durează 2-6 săptămâni și este contagioasă. Convalescența durează până la 4 săptămâni. Produce frecvent complicații (bronho-pneumonii) și predispune la infecție tuberculoasă. Se previne prin vaccinare.

Tratamentul: repaus în casă, alimentație bogată în vitamine, câte puțin și des, după un acces de tuse - ceaiuri calmante, vitaminele C și D₂. Se va consulta și medicul. Imunitatea este durabilă dar nu absolută.

Se indică:

- decoct din fructe de porumbar sau infuzie din flori de porumbar, infuzie din flori sau frunze de gutui;
- miezul sau laptele de migdale dulci: 50 g miez de migdale + 50 g miere + 1 l apă. Se înmoaie miezul migdalelor câteva minute în apă caldă, se înlătură pielea, se pisează cu puțină apă rece, se diluează pasta obținută cu restul apei, se strecoară prin tifon și se amestecă cu mierea. Acest lapte se poate folosi și contra spasmelor, a inflamațiilor stomacului, intestinului și căilor urinare, a palpitațiilor și acceselor violente de tuse;
- ulei volatil de lavandă (2 pic.) combinat cu puțină miere. Adulții vor lua max. 7 pic./zi, iar copiii 2 pic./zi din acest ulei;
- ceai de rădăcină de toporași sau viorele. Se ia câte o lingură la 2-3 h;
- sirop format din acoperirea feliilor de hrean cu miere pe timp de noapte. Se ia 1-2 linguri/zi din sirop;
- infuzie de semințe de anason (1 linguriță semințe/1 pahar apă). Ajută și la astm sau digestie.

APARATUL URINAR

Rinichiul este organul principal din aparatul urinar, reprezentat prin două organe perechi de forma boabelor de fasole, așezate în cavitatea abdominală, în regiunea lombară, de o parte și de alta a coloanei vertebrale. Rinichiul drept este așezat mai jos decât cel stâng. Rinichii au următoarele dimensiuni: lungimea 12 cm, lățimea 7 cm, grosimea 3 cm și 120 g greutate fiecare. Rinichiul, ca și ficatul, filtrează sângele de toxine și resturi metabolice, resoarbe substanțele necesare organismului și îndepărtează deșeurile și toxinele. De asemenea, are rol în menținerea echilibrului acid-bază și în concentrația și excreția urinei.

Fiecare rinichi este format dintr-un milion de nefroni, care, fiecare în miniatură, realizează funcția globală renală: filtrează ureea, acidul uric, sărurile etc. din sânge, concentrându-le în urină (rezultă 1,5 l urină/zi). Nefronii sunt formați dintr-un glomerul – un ghem de capilare sanguine. Plasma din capilare este filtrată la acest nivel (180 l/zi). Ea este numită urina primară sau filtrat glomerular. Glomerulii se continuă cu tubii renali care prelucrează urina primară, reîntorcând cea mai mare parte din apă și din substanțele filtrate înapoi în organism. După necesitate, acestea sunt mai mult sau mai puțin absorbite din urina primară, astfel că ele se elimină în cantități diferite prin urina definitivă. Această urină, pe măsură ce se formează, se varsă în căile urinare superioare (calice, bazinețe, uretere) care o conduc datorită fibrelor musculare în vezica urinară.

Vezica urinară este un depozit de urină cu o capacitate de 250-300 ml, care permite ca eliminarea urinei să se facă de 4-5 ori/zi. Aceasta se realizează ca urmare a contracției mușchilor (voluntare) aflați în peretele vezical, care împing urina prin uretră în exterior. Micțiunea (eliminarea) se află sub controlul sistemului nervos.

Cantitatea de urină eliminată în 24 de ore este de 20 ml/kg corp.

Boli frecvente ale rinichilor: hidronefroza (distensiune mare a bazinețului – se face operație), litiaza, colici renale, nefrite, pielonefrite, ptoză renală (după efort), nefroză lipodică, uremie.

Cauzele îmbolnăvirii sunt:

1. Infecțiile produse de unele boli ca: amigdalite, faringite, sinuzite, otite, infecții dentare, cutanate, scarlatina determină inflamarea glomerulilor, numite glomerulonefrite. Septicemiile, infecțiile digestive, furunculoza, supurațiile pulmonare, sinuzale sau infecțiile genitale produc pielonefrite. Dacă infecțiile sunt numai urinare, avem: pielite (infecții de bazineț), uretrite (infecții ureterale), cistite (infecții vezicale), uretrite (infecții uretrale). Și tuberculoza poate fi o cauză de boală.

2. Toxicele pot produce lent sau acut o intoxicație a rinichilor. Dacă se oprește brusc funcția renală avem insuficiență renală acută.
Sunt date de metalele grele (aur, mercur, bismut) aflate în unele medicamente sau antiseptice. Sulfamidele, unele antibiotice, reumazolul, vitamina D₂ pot da insuficiență renală acută. Cu acțiune lent toxică este fenacetina prezentă în multe antinevralgice (luate câte 6-10/zi).
3. Blocarea căilor urinare de un obstacol din afară. Obstacol este piatra la rinichi (datorită concentrării urinei din lipsa consumului de lichide) sau tumoarea. Tulburările de alte aparate și sisteme ale organismului se răsfrâng și asupra rinichilor.

PH-ul urinar arată dacă urina este acidă sau alcalină (măsurătoarea se poate face cu o hârtie de turnesol). Sub pH-ul 7, urina este acidă (hârtia este roșie), iar peste 7 este alcalină (hârtia se albăstrește). În mod normal urina este acidă, cu pH între 5,5 și 6,5. Urina care permanent este prea acidă sau prea alcalină predispune la formarea de calculi urinari (acid uric sau fosfat și carbonat de Ca) funcție și de alimentație (carne sau vegetale, bicarbonat, ape minerale)

Simptomele în bolile aparatului urinar sunt:

- modificări de volum ale urinei. Normal, se elimină 800-2000 ml/24 ore. Dacă se elimină sub 800 ml avem oligurie, peste 2000 ml – poliurie; oprirea formării urinei – anurie.
- modificări de culoare ale urinei. Urina roșie (hematuria) semnalizează sânge în urină. Apare în majoritatea bolilor aparatului urinar: litiază, tuberculoză, glomerulonefrite, tumori, cistite etc. În boli de ficat, culoarea e portocaliu-verzuie sau brună (ca berea neagră) în icter. Medicamentele pot și ele să schimbe culoarea urinei.
- modificări de aspect al urinei. Urina poate fi tulbure din cauza precipitării de săruri sau din cauza puroiului în urină.
- modificări de ritm ale urinării; întârzierea de urinare – opsiurie – sau nicturie (se elimină noaptea).
- tulburări de micțiune.

Micțiuni frecvente, de 10-20 ori/zi arată o iritație vezicală inflamatoare (cistita, tuberculoza) sau mecanice (litiaza, tumoarea). Se numește Polakiurie.

Usturimi de urinat – disuria sau senzația de a urina imediat ce s-a efectuat o micțiune – tenesme vezicale, senzația de urină fierbinte semnalizează boli ale vezicii, uretrei sau nervilor.

Retenția de urină este de natură prostatică sau nervoasă.

Alte simptome de boală: jetul urinar întrerupt, jetul dublu, dificultatea de a începe urinarea etc.

- durerile lombare sunt afecțiuni inflamatoare renale (pielonefrite), de bazin (pielite), litiaze, distensii de bazin. Dar ele pot fi și din cauza coloanei vertebrale sau mușchilor lombari.

- edemul renal. Caracteristică e umflarea dimineată la pleoape și glezne - sunt albe, moi, nedureroase. Se întâlnesc în bolile glomerulilor. Bolnavul va sta la pat, se va întrerupe alimentația, sarea și lichidele.
- hipertensiunea arterială. Natura renală este dată de valoarea mare a cifrei minime a tensiunii arteriale.
- insuficiența renală cu : oboseală, somnolență, dureri de cap, amețeli, gust neplăcut, greață, vărsături, diaree, erupții, sughiț. La examen de laborator apare ureea și acid uric crescut, alterarea conținutului de săruri și scăderea densității urinei.

Bolile aparatului urinar pot fi combătute prin sport, mișcare în aer liber care călesc organismul, regim alimentar echilibrat neîncărcate proteic sau cu sare, cu aport suficient de lichide. Se vor trata focarele de infecții (amigdalite, adenoidite, apendicite, otite, colecistite, afecțiuni genitale, granulom dentar, tuberculoză, parazitoze, enterocolite, gută, diabet). Se vor evita mediile toxice (Pb, uraniu, raze Röntgen). Nu se vor lua medicamente decât dacă este strict necesar (în special antinevralgice).

Activitatea renală este influențată de a șasea vertebră toracică (atenție să nu fie deplasată).

În cazul afecțiunilor aparatului urinar se recomandă :

- apă, glucide, se consumă alimente bogate în Mg și Zn (semințe de dovleac crude) Ca, tartrat de K, Mn, Mn-Cu. Mn reglează funcțiile hepatice și renale ;
- masarea zonelor reflexe ale suprarenalelor - rinichi - uretere - vezică urinară, ale punctelor limfatice ;
- ceai de turiță-mare, pătlagină + cimbru (pentru diferite afecțiuni vezicale) ; în 5 l apă se fierbe o rădăcină de mur. După ce apa a scăzut la 1/2, se răcește și se bea câte o ceașcă (100 ml) de 3 ori/zi ;
- se amestecă lut de oale (argilă) cu oțet de mere. Se unge o pânză cu amestecul și se aplică o compresă pe locul bolnav ;
- se consumă o dată pe săptămână grâu fiert și se bea apa în care a fiert grâul.

Pentru urinări dese se recomandă :

- cataplasme cu frunze de varză verzi, zdrobite, puse de seara pe abdomen, jos și ținute noaptea ;
- băi (max. 38°C) de șezut cu ceai din coada-calului ; se va bea ceai de cimbrișor, gălbenele, păpădie, coada-șoricelului (care sunt antiinflamatoare) ;
- se poartă încălțăminte călduroasă ;
- regim alimentar fără carne, condimente etc. Se consumă alimente bogate în Mg și Zn (semințe de dovleac crude).

Terapia cu flori de fân

- În bolile renale, cistite, reumatism, guturai și gripă (faze incipiente) este recomandată baia cu flori de fân. Cea mai bună baie este cea cu extract complet din flori de fân.

Mod de preparare : în 5 l apă, se pun la înmuiere 10 mâini cu flori de fân (scuturătură de fân), 8-10 ore (de dimineața până seara), la temperatura camerei. Se filtrează maceratul și se pune deoparte într-un vas. Florile de fân rămase, la care se mai adaugă 3-4 mâini cu flori de fân proaspete, se pun la fiert 1-2 min. În 5 l apă clocotită se lasă să mai infuzeze 20-30 min. După ce s-a răcit acest decoct, se filtrează și se combină cu maceratul la rece obținut inițial, după care se toarnă în apa din baie. Acest extract conține atât principii active obținute prin macerare, cât și cele extrase la temperaturi înalte, fiind din acest motiv cel mai activ.

- În caz de pietre la rinichi, se bea și decoct de ovăz. Ovăzul se fierbe 1/2 oră. Se beau 2 căni/zi.
- În general pentru rinichi este bună o cură cu ceai din : merișor, coada-calului și urzici. Este bine ca din merișor să se facă separat un macerat.
- Se vor consuma : zeamă de zarzavat, de țărâțe, pâine de țărâțe coaptă la soare, crudități : cartofi cruzi, ceapă, hrean, usturoi, ulei de măsline, zarzavat în general. Fără zahăr. Pentru eliminarea toxinelor, principalul vinovat al infecției rinichilor, este recomandat maceratul de țărâțe de grâu în apă (2 linguri țărâțe/250 ml apă), de seara până dimineața, când se încălzește puțin și se bea. Seara să se consume iaurt cu țărâțe. Să nu se consume apă de la robinet, deoarece aceasta poate conține bacili, mai des E. Coli.
- **Valeriu Popa** recomanda pentru rinichi și sciatică următoarele proceduri :
 - se face următorul macerat : 700 ml vin alb, 100 g miere, 200 g ceapă tăiată mărunt. După 15 zile se strecoară. Se iau în fiecare dimineață 3-4 linguri pe stomacul gol ;
 - se pune compresă sau se freacă locul cu ceapă. Se aplică foi de varză zdrobite care se țin toată noaptea. Se repetă în fiecare seară, până trece durerea.
 - recomanda următorul ceai (infuzie) pentru rinichi : coada-calului, urzică-moartă și vie, sunătoare.
- Ienupărul este cea mai eficientă plantă în tratamentul infecțiilor renale. Se poate folosi tinctura de ienupăr. Se pun 20 linguri pulbere de boabe într-un borcan cu capac filetat, adăugându-se 150 ml alcool alimentar și 100 ml apă. Se macerează 10 zile, se filtrează și se păstrează în sticlute de culoare închisă. Se ia câte 1 linguriță, în 50 ml apă, de 3 ori/zi. Nu se folosește în inflamații renale acute, deoarece irită. Pentru testare se începe cu o treime tinctură și se mărește progresiv cantitatea. Ienupărul se poate combina cu alte plante protectoare.
- Uleiul de cimbru (3 pic. cu 1 linguriță miere, de 3 ori/zi) are efect rapid, dar, nefiind imunostimulator, boala poate recidiva.
- Produsul românesc „Renostim”, care este un amestec de ienupăr, mesteacăn, coada-șoricelului și, în proporții mai mici, alte trei plante cu rol de protecție a rinichilor. „Renostim” este produs de „Dacia Plant”.

- Tinctură de ghimpe combinată cu tinctură de pufuliță în părți egale : este eficientă în cistită, nefrită, pielo-nefrită și litiază urinară. Se iau 2 lingurițe din amestec, diluate într-un pahar de apă, de 2 ori/zi. Sunt necesare minim 6 săptămâni de tratament.
- Pufulița cu flori mici vindecă și cele mai grave afecțiuni ale vezicii urinare, rinichilor sau prostatei. Se face infuzie cu 1 linguriță/cană. Se beau pe stomacul gol, 3 căni cu infuzie/zi.
- Pentru insuficiență renală este recomandată cura cu argilă.
- Dulceața de fructe de soc curăță stomacul, ajută rinichiul, ușurează micțiunea.
- Se bea decoct de planta coada calului și 10 boabe ienibahar (fierte 10 min.).
- Contra radicalilor liberi (efect antioxidant) și repetării infecțiilor urinare cu micțiuni frecvente, usturimi la urinat, jenă dureroasă lombară sau suprapubiană, firma Walmark recomandă produsul „Urinal”, care conține extract, de afine. Afinele, bogate în vitamine, bioflavonoide previn aderarea bacteriilor la tuburile și pereții vezicii urinare (în special Escherichia Coli, responsabil în peste 85 % din totalul infecțiilor urinare). Se iau 1-6 capsule/zi.

Albuminurie – se caracterizează prin prezența substanțelor proteice în urină. Albuminuria renală se datorează unor boli de rinichi ca nefritele; dar și în boli bacteriene sau virale (scarlatină, difterie, gripă, reumatism etc.), când este însoțită și de febră. Poate apărea și în infecții, intoxicații dar și după efort, oboseală, supraalimentație proteică etc.

- Infuzie : 15 g rădăcini de țelină, sparanghel, mărar, ghimpe, pătrunjel + miere ; păstăi de fasole boabe.
- Ulei de ienupăr.

Cistită (inflamația vezicii urinare), pielocistită (inflamația bazinetului renal). Se manifestă prin micțiuni dese, dureri la micțiuni și urină tulbure.

Cauza cistitelor este fie o infecție generală (microbi sau substanțe toxice), fie o infecție ascendentă sau descendentă, cu punct de plecare genital sau intestin (enterocolite). Există o cauză care favorizează fixarea infecției în căile urinare (iritație mecanică prin litiază, stricturi uretrale, congestie a vezicii de natură hormonală etc.). Evoluează acut sau cronic. Începe cu frisoane, febră (39-40°C), dureri musculare, lombare care lipsesc când e afectată doar vezica etc.

Când vezica e puternic congestionată de inflamație poate apărea urina roșie (hematurie). Analiza urinei găsește leucocite, mucus, uneori hematii dar nu albumină și cilindri. Din urină se pot identifica microbi.

Se va întreține tranzit intestinal normal, evitarea frigului și a umezelii, evitarea și tratarea infecțiilor.

În perioada cu febră se va sta în pat. Se va ține regim alimentar, se va consulta medicul și se va întări corpul prin vitaminizare.

În timpul infecțiilor vezicii urinare, în perioada menopauzei, apar dureri și arsuri în timpul urinării, crește frecvența urinării chiar și noaptea, urina e mai intens colorată și cu miros dezagreabil, apar dureri abdominale. Infecțiile sunt cauzate de bacterii, care sunt introduse în urină prin secrețiile vaginale (în uretră). O parte din bacterii se elimină cu urina, altele sunt inhibitate de pH-ul urinei, iar suprafața vezicii urinare are proprietăți antimicrobiene. Globulele albe din sânge măresc capacitatea de apărare a organismului.

Cistita interstițială cronică nu se datorează infecției, ci ingerării repetate de alimente alergene.

Tratamentul infecțiilor vezicii urinare constă în mărirea fluxului urinei prin creșterea consumului de lichide și stimularea unui pH care să inhibe dezvoltarea bacteriilor. Se vor consuma afine (*arctostaphylos uva-ursi*), care acidifică urina, conțin acid hipuric cu efect antibacterian și reduc capacitatea bacteriei *E.coli* de a adera la mucoasa vezicii urinare și a uretrei. Nu îndulciți sucul de afine cu zahăr (are acțiune negativă asupra sistemului imunitar).

Afinele conțin arbutin (frunzele au 7-9%) cu proprietăți antiseptice. Au și efect diuretic. Dacă se consumă excesiv frunze de afine, au efect toxic, care se manifestă prin țuitori în urechi, greață, vomă, sufocare, leșin.

- Se vor bea următoarele sucuri de legume :
 - morcov + sfeclă + spanac
 - morcov + sfeclă + castraveți ;
 - morcov + țelină + pătrunjel ;
 - morcov + sfeclă + cartof.
- Ceai de frunze și flori de măceș cu boabe de ienupăr, câte o linguriță din fiecare. Se face o cură de o săptămână. Se bea 1 litru de ceai pe zi (pentru preparare vezi explicația de la „Anorexie”).
- Pentru cistita radică se fac băi de șezut cu țărâțe de grâu, în fiecare zi seara, timp de o săptămână sau două, până dispar durerile și senzația de urinare continuă.
- Într-un vas cu 3-4 l apă clocotită se introduce un săculeț din tifon în care s-a pus un pumn de țărâțe. Se lasă să infuzeze 10 min. Băile trebuie să fie cât mai fierbinți și să dureze până ce apa începe să se răcească. După baie îmbrăcați-vă gros în partea de jos, puneți șosete în picioare și stați în pat sub plapumă.

Pentru cistită și boli renale :

- Tinctură de sânziene (vezi „hernie”), 1-2 lingurițe în 100 ml apă, de 3 ori/zi.

Pentru cistite, infecții urinare :

- Ceai de drăgaică (sânziene) + coada-șoricelului + gălbenele + melisă (roiniță). Se bea timp de 6 luni.
- Suc din afine, agrișe, pere, dovleac – 200-300 g/zi (și în nefrite).
- Fructe : coacăze, struguri, zmeură ; legume : cresson, dovleac, lăptucă, praz, varză (în pielocistită).

- Ceai de : cozi de cireș, vișin (sau coaja de pe crenguțe, 1 cană/zi), merișor (antiinflamator – macerat cu 2 lingurițe frunze la 100 ml apă rece. Se lasă 15 min. Se strecoară, și peste frunzele rămase se adaugă 100 ml apă clocotită. Se fierbe 15 min. După 10 min. se strecoară și se amestecă ambele lichide. Se bea fracționat în cursul unei zile. Merișorul conține mult tanin, care combate colibacilii). Alte plante eficiente sunt : muguri de pin, plop, coada-șoricelului, dud, semințe in, rizomi de pir (antimicrobian), mătase de porumb, mușetel, soc, rădăcini de osul-iepurelui, teci de fasole, urzică-moartă.
- Produsul românesc „Renostim” (vezi la „Aparatul urinar). Eficient este și produsul american „Imunostim”, realizat din Gheara mâtei și Echinacea.
- Ceaiul de pufuliță cu flori mici+ghimpe acționează la nivelul întregului tract urinar. Se bea 1,5-2 l zilnic.
- Să se consume fructe sau sucuri de fructe (ex. măceșe) bogate în vitamina C. Sparanghelul are efect diuretic și stimulator al rinichilor.
- Infuzie de mușetel, măceșe, coriandru, coada-șoricelului, busuioc, salcâm, în cantități egale. Se pune 1 linguriță amestec/250 ml apă. Se bea 2-3 căni/zi, între mese. Se îndulcește cu miere.
- De 3 ori/zi se ia câte o linguriță tinctură de ienupăr în 1/2 pahar cu apă. Se bea minim 1 litru decoct (10 min.) de coada-calului îndulcit cu miere. Seara se face baie fierbinte de șezut cu decoct de coada-calului și coada-șoricelului (câte o mână din fiecare plantă la 5 l apă). După baie nu se șterge, se înfășoară în halat gros și se bagă în pat. După 10 zile se produce vindecarea.
- Produsele românești : Meltonic Renal ; Carpicon supozitoare ; Hercules.
- Merișor + mesteacăn + semințe de pătrunjel + coada-calului, câte 20 g din fiecare. Decoct, cu 4 lingurițe la 0,5 l apă. Se bea 3 cești/zi.
- Ceai de : busuioc (2-3 căni/zi) + ulei de coriandru (2-3 picături de 2 ori/zi, 3-4 zile – bun și la colibacili – de 3 ori/zi timp de 10 zile), coada-calului, coada-șoricelului, sunătoare, cicoare, iarbă-grasă (în pielocistite).
- Ceai de : infuzie de lumânărică, decoct de : nap, orz (cistite).
- Băi de șezut cu urzică-moartă, baie de aburi cu coada-calului.
- Propolis – să se sugă 5-10 g/zi sau 6 tablete proposept/zi. În loc de propolis, foarte eficientă este tinctura de muguri de plop negru (60 pic. de 3-4 ori/zi) asociată cu ceaiuri diuretice (soc, măghiran) și tinctură de ienupăr în apă (1 linguriță la 1/2 pahar apă). Pentru detalii, vezi la „Arterite”.
- Miere din flori de fân 80-120 g/zi.
- Oțet de mere.

Pentru *cistită*, hematurie (urinare cu sânge) :

- Ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate”) în care se pune și o linguriță ghimpe (*xanthium spinosum*). Se bea 1,2-2 l/zi.

Presopunctura

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

- Masarea punctelor ce se află pe ambele tălpi, lângă marginea internă, în apropierea călcâielor. Să se maseze 5-10 min. zilnic, 10 ședințe.
- Masarea zonei reflectogene a punctelor limfatice, rinichi – uretere – vezică urinară.
- Balnear: la 3 luni după stadiul acut al nefritei, se recomandă ape bicarbonatate sodice (izv. 8 Slănic-Moldova), ape sulfatate calcice magneziene, oligometalice (Olănești).

Calculi urinari – apar din cauza tulburărilor de metabolism, avitaminoză A, hiperparatiroidism, infecții, tulburări ale unor electroliți din sânge: Na, Ca, P etc. După compoziția lor chimică, se deosebesc: calculi urici (litiază urică), calculi oxalici (litiaza oxalică) și calculi fosfatici (litiaza fosfatică). O alimentație prea bogată în carne va acidifica prea mult urina și va favoriza precipitarea fosfaților și a carbonaților. O alimentație prea bogată în dulciuri și cartofi, cafea, spanac, măcriș, tomate (alimente oxalifore), va favoriza precipitarea oxalaților.

O cauză a bolii poate fi și consumarea timp îndelungat a unei ape cu prea multe săruri minerale (atenție la apele minerale îmbuteliate, vechi).

Aportul insuficient de lichide, pierderile excesive de lichide din corp (transpirații, diaree etc.), osteoporozele, mobilizarea la pat, carența proteinică, tratamentele îndelungate cu cortizon, bolile cronice de rinichi, cancere cu metastaze osoase duc la calculi urinari.

De asemenea, defecte congenitale sau dobândite ce constituie un obstacol în calea urinei. Dacă nu sunt înlăturate obstacolele (fibrom uterin, adenom de prostată, rinichi căzut, tumori ale vezicii, stricturi ale uretrei) se ajunge la pierderea rinichiului.

Când dimensiunile pietrelor nu depășesc 7-8 mm diametru, cura hidro-minerală este binevenită. Se beau 2-2,5 l apă în 24 ore. Apele minerale trebuie alese judicios, în funcție de bolnav, datorită compoziției chimice a apei care poate produce efecte contrarii, de precipitare a sărurilor în urină. Sucurile de fructe și legume se dau după ce se cunoaște compoziția chimică a urinei și calculilor. Trebuie corectată aciditatea sau alcalinitatea urinei.

Concentrarea exagerată a urinei timp îndelungat, deoarece se beau prea puține lichide sau se lucrează la temperatură ridicată, poate fi o cauză a precipitării sărurilor. Excesul de săruri poate fi adus și din mediul extern: ape minerale consumate timp îndelungat, mai ales dacă sunt vechi sau alimente bogate în oxalați sau acid uric (viscere, icre, ciocolată). Precipitățile excesive de săruri apar în boli metabolice (diabet – oxalați, gută – acid uric), al unor boli intestinale (colite, paraziți – oxalați), al glandei paratiroide (fosfați, oxalați) sau al oaselor (fosfați). Și pH-ul urinei are influență. Astfel, precipitățile sunt favorizate de aciditatea mare a urinei (urați) sau de scăderea acidității (fosfați, carbonați).

Infecțiile urinare, staza urinară favorizează precipitarea. Chiar și ereditatea poate avea un rol. Colicile renale se exprimă funcție de locul unde este piatra (lombare – în bazinet ; vezicale – în vezică ; tipice – în uretere). Se declanșează la efort, mers cu vehicule cu trepidații care se însoțesc cu hematurie. Litiiza favorizează localizarea infecțiilor la rinichi (pielonefrite). În litiiza urică se va folosi o dietă alcalină, în litiiza fosfatică, carbonatică, dieta va fi acidifiantă.

Se vor bea multe lichide, în așa fel încât să urineze 1,5 l/zi pentru a împiedica precipitarea sărurilor. Se vor evita alimentele bogate în oxalați și acid uric.

După ce se bea ceaiul specific pentru litiază (cozi de cireșe etc.), se va efectua o baie caldă (rinichii fiind bine acoperiți cu apă) care va dilata canalele, astfel mărindu-se posibilitatea de a elimina pietrele după micțiunea concomitentă băii.

1. Dizolvant – suc de :

- castravete 200 g
- morcov 200 g
- ridiche neagră 100 g
- miere 10 g
- Se beau 21 zile câte 500 g/zi, fără proteine animale.
- Ulei volatil : fenicul, ienupăr (elimină acizii urici), anason, cimbru, lămâie, mușcată. Uleiul de migdale dulci contribuie la eliminarea calculilor.
- Decoct : 50 g semințe sau rădăcină de pătrunjel/1 l apă. Se fierb 5 min., se infuzează 15 min. Se beau 2 cești/zi (înainte de mese).

2. Dr. Bircher Benner recomandă următorul suc de :

- morcov 250 g
- sfeclă 100 g
- păstârnac 50 g
- mere 250 g
- ridiche 250 g
- castraveți 100 g
- miere 50 g

în regim exclusiv de crudități.

3. Suc din : afine, cireșe, coacăze, fragi, lămâi, pere, pepene verde, portocale, câte 200-500 ml/zi.

- Suc de legume : cartofi, castraveți, dovleac, lăptuci, morcovi, păstârnac, ridiche, sparanghel, tomate, varză, câte 2 pahare/zi.

Se vor bea următoarele sucuri de legume :

- morcov + sfeclă + castravete ;
- morcov + sfeclă + spanac ;
- morcov + țelină + pătrunjel (acest suc, recomandat și de Valeriu Popa, nu se ia în cantități mari și nici singur deoarece tulbură sistemul nervos) ;
- andive ;
- lămâie în apă caldă.

4. Dr. Virgil Geiculescu recomandă 1,5-2 l/zi lichide.

- Se evită alimentația unilaterală alcătuită din carne, pâine, prăjituri, ouă, grăsimi, excesiv de acidifiante, care predispun la formarea de calculi.
- Se combate și alimentația predominant vegetariană, apărând calculi constituiți din fosfați de calciu.
- Rația alimentară: 2500-3000 calorii, fiind compusă din 100 g grăsimi sub formă de ulei vegetal, precum și untură de pasăre sau porc, 80 g proteine, 400 g glucide, 1/2 l lapte/zi.
- Glucide: pâine, prăjituri, cereale integrale.
- Sare: max. 10 g/zi.
- Se consumă câte o mână din: iarbă-grasă + măcriș + lăptucă + sfeclă + păpădie – diuretic; se ia un vas cu 6 l apă în care se pune cât cuprinde între 3 degete din fiecare din plantele următoare: mătase de porumb, cozi de cireșe, coada-calului, troscot, boabe de ienupăr, măceșe, semințe de pepene verde, mușetel, tei. Se lasă 15 min. să fiarbă la foc mic. Se strecoară, se pune în sticle la rece. Plantele strecurate se mai fierb o dată. Se beau 2 l ceai/zi. Ceaiul se bea 10 zile/lună, timp de 3 luni. Se fac băi cu apă fierbinte. Canalele se dilată și se elimină pietrele. După eliminare se mai bea 1 săptămână ceai, pentru spălarea rinichilor (*Formula AS*).

În litiaza oxalică și fosfatică:

- Să se consume *alimente bogate în magneziu* care ușurează dizolvarea oxalaților de Ca, cum sunt: orezul, pâinea integrală, fulgii de ovăz și leguminoasele – dovleac, praz, salată, ridichi, usturoi, țelină, morcovi.
- *Alimente interzise* (bogate în Ca și oxalați): cafea, băuturi fierbinți, ouă, produse lactate, alimente grase, cartofi, fasole, mazăre, varză, conopidă, spanac, măcriș, roșii, pătrunjel, sfeclă, ceapă, zahăr, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci, măruntaie (creier, ficat, rinichi), condimente și băuturi alcoolice tari care favorizează precipitarea acidului uric.
- Carnea se admite fiartă 150-200 g/la 2 zile.
- Sucuri din fructe (până la 2 l/zi), zeama legumelor, fructe crude ca mere, pere, gutui.
- 1,5-2 l/zi decoct din: păpădie, coada-calului, turiță-mare, urzică, creson, pir, troscot. Pe abdomen se aplică cataplasme cu coada-calului.

În *litiaza cu oxalați* sunt indicate fructe bogate în Mg, care ușurează dizolvarea oxalaților de Ca și care nu conțin acid oxalic: struguri, coacăze, mere, vișine, cireșe, mere, pere, caise, piersici. Sunt contraindicate fructele care conțin acid oxalic: mure, afine, păducel și fructe deshidratate: prune, caise, smochine.

- Frunze de urzică – 2-3 căni/zi – infuzie – 1 lingură/cană.
- Coada-racului – decoct – 1 1/2 l la 500 ml apă. Se fierbe 15 min. Se bea călduț în 3 reprize, după mesele principale.

În ceea ce privește consumarea legumelor și fructelor, părerile sunt împărțite (ex. V. Geiculescu, Sabin Ivan etc.). Unii le interzic deoarece conțin mult calciu și formează oxalați de calciu care sunt foarte bazici etc., alții recomandă aceleași legume și fructe fiind diuretice etc. Astfel, sunt puse în discuție: cartoful, gulia, varza, roșiile, pătrunjelul, sfecla, castravetele, ceapa, țelina, merele, perele. Eu cred că e bine să se consume, evitând excesele. Astfel, roșiile crude bine coapte sunt alcaline, bogate în acid citric și o componentă a acidului oxalic comparabilă cu cortizonul. Roșiile necoapte (gogonelele) ar conține acid oxalic. Roșiile sunt recomandate în litiaze, în stare crudă, ca fiind diuretice, eliminând acidul uric (Giculescu, J. Valnet). Dar fierte, cu făinoase sau zahăr, transformă acizii care devin anorganici, se combină cu amidonul din făinoase sau zahărul și dau reacții puternic acide, contribuind la depunerea calciului sub formă de calculi etc. De aceea trebuie prudență chiar și în consumarea legumelor și fructelor, cu atât mai mult a lactatelor, produselor zaharoase, făinoaselor, a combinării lor, mai ales când sunt pregătite termic.

Atenție la apele minerale: să se verifice timpul de expirare și să nu se bea în exces.

În *litiaza fosfatică* se recomandă sucuri de fructe, fructe proaspete (mere, pere, gutui, agrișe).

În *litiaza urică*, sunt permise alimente ce nu au în compoziția lor acid uric și care alcalinizează urina, îndeosebi fructe și legume.

Se scot din alimentație: carnea de animal tânăr, măruntaiele, cafeaua, ceaiul rusesc, ștevia, spanacul, varza de Bruxelles, fructele deshidratate (prune, caise, smochine). Sunt interzise sosurile de carne și pește. Sunt indicate grăsimile vegetale și suc de lămâie.

Ceaiuri în litiaza urică:

- cozi de cireșe, frunze de merișor – 2 căni/zi din decoct – 1 linguriță/cană;
- frunze de mestecăn – infuzie – 2-3 linguri/cană. După răcire se adaugă 1 vârf de cuțit de bicarbonat de Na, după care se lasă în repaus 6 h;
- turișă-mare – infuzie sau decoct – 1 linguriță/cană; turișă-mare + osul- iepurelui + traista-ciobanului + frunze de mestecăn – câte 20 g din fiecare – infuzie;
- muguri de pin – 2-3 căni/zi – infuzie;
- mătase de porumb – indicată în calculozele de urați, contraindicată în litiazele de oxalați – 2-3 căni/zi – infuzie – 1 linguriță/cană;
- iarbă-mare, coada-racului, urzică, cicoare, in, brusture, lipan. Iată cum se prepară ceaiul de brusture. Se iau 3 linguri pline cu rădăcină de brusture crud (cam de 3-4 ani). Se fierb în 1,5 l apă, până ce aceasta scade la jumătate. Se răcește, se strecoară și se împarte în trei părți. Se ia câte o parte cu o oră înainte de mesele principale. Se repetă cura timp de trei zile. Tratamentul macină și elimină pietrele. Eficiente sunt și tincturile de brusture, coada-calului și inula.

- ceapă – în litiaza urică, 1-2 cepe/zi sau tinctură ;
- suc de lămâie – sucul de la 2-4 lămâi/zi.
- sucul de la 1/2 kg lămâi + 200 g ulei de măsline + 1/2 kg miere. Se bea 100-200 g/zi, în mai multe reprize, timp de o săptămână. Se ține post o zi, apoi se reia încă o dată. După 2 săptămâni calculii sunt eliminați (*Calendar/1997*, Editura Speranța).

În litiaze mixte :

- rădăcină de osul-iepurelui – decoct – 3 căni/zi – 1 lingură/cană ;
- măceș – împiedică formarea calculilor renali – 2 căni/zi – infuzie sau decoct – 1 linguriță/cană ;
- zămoșița elimină nisipuri și calculi mici. Decoct 5 g plantă/200 ml apă dimineata, cu 1 oră înainte de micul dejun ;
- muguri de fag – 2 căni/zi – infuzie – 2 lingurițe/cană ;
- planta lebeșița sălbatică. Dna Levei Ioana din Bistrița a scăpat de un calcul de 8 mm după o lună ;
- băi de șezut cu coada-calului, ace de brad ; se bea ceai de coada-calului. Baia se face de 3 ori/zi, iar ceaiul se bea înainte de baie ;
- băi cu decoct de paie de ovăz (se fierbe jumătate de oră). Se stă o oră în cada cu apă la temperatura de 30°C. În final, este bine să se facă un duș cu apă mai rece. Băile se fac de 3 ori/săptămână. Se bea decoct de ovăz, care se fierbe jumătate de oră, 2 căni/zi, și ceai de coada calului (infuzie 1/2 h).
- contra nisipului vezical : 20 g frunze de mestecăn, 20 g osul-iepurelui, 20 g traista-ciobanului, 20 g turiță-mare ;
- ceai de ciuboșica-cucului, pătlagină, frunze de păr ; se înghit 8 g semințe de pătlagină/zi și se mănâncă pere zemoase ;
- se aleg crengi de vișin cu grosimea ceva mai mică decât circumferința creionului. Ele se măsoară și trebuie să atingă în total 2 m. Se spală, se fierb, rupte în bucățele, în 3 l apă, până apa scade la 1,5 l. Se bea călduț, într-o singură repriză. Se repetă câteva ceaiuri. Calculii se expulzează fără durere ;
- dimineata, pe nemâncate se înghite cu apă o bucățică de tămâie naturală de la Ierusalim (de culoare gălbuie, ușor transparentă, cât un bob de porumb mic), timp de 6-7 zile (maxim). Pietrele se vor sfărâma și se vor elimina cu sânge ;
- argila : o săptămână se face cură de apă de argilă – 1/2 linguriță/1 pahar apă, săptămâna următoare, tot pe nemâncate, faceți o cură de zeamă de lămâie cu ulei de măsline (zeama de la o lămâie cu 1 lingură ulei de măsline). Se aplică pe rinichi cataplasme reci sau ușor încălzite cu argilă, timp de 2 h ;
- se face decoct din 250 g rădăcină de pătrunjel tocată mărunț/1 litru apă. Se fierbe la foc mic, într-un vas cu capac, până când lichidul scade la o cană. Se strecoară și se bea câte 1/3 din decoct de 3 ori/zi, pe stomacul gol. În acea zi nu se mănâncă nimic. Până a 2-a zi piatra se transformă în nisip care se poate vedea în urina adunată într-un vas. Durerea poate să dispară de la prima ceașcă.

Apiterapie :

Ceai diuretic din miere și ceapă: 100 g ceapă dată prin răzătoare – se fierbe 15 min. acoperit. Se răcește puțin, se strecoară și se adaugă 50 g miere. Se bea cald, seara.

Bitter suedez.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

Se masează în fiecare seară punctul numit „Cea mai importantă vâlcea” – R3 – care se află între scobitura dintre maleola internă (proeminența osoasă din partea inferioară a tibiei, glezna) și tendonul lui Ahile – 5-10 min. – prin dispersie (în sensul deșurubării, invers acelor de ceasornic) ; zilnic 1-2 ședințe – 10 ședințe/serie.

Stațiuni balneo-climaterice: Călimănești – ape oligometalice, Olănești, Herculane, Căciulata. Se recomandă ape oligometalice simple. În litiaze fosfatice se recomandă ape sulfatate, calcice magneziene (Govora).

Colibaciloza – Se datorează bacilului Coli.

1. Valeriu Popa mi-a recomandat o cură cu 30 picături/zi ulei de coriandru. Am ținut cam 2 luni această cură, la care mi-a mai recomandat ceai de merisor.
2. Ceai de busuioc (3-4 căni/zi) și ulei de coriandru, de 3 ori/zi câte 10 picături în puțin ceai, timp de 10 zile. Se reia rețeta dacă mai acționează colibacilii.

Sunt mai multe tipuri de colibaciloze, după locul unde se instalează. Cel mai frecvent apare la rinichi.

Colici renale

Când sunt localizați renal sau uretral, calculii produc o durere continuă. Durerea este absentă când calculii sunt situați în partea „cărnoasă” a rinichiului, fiind ficși și neproducând obstrucții.

Colica este datorată unui calcul migrator, devenit brusc obturant, pe când calculul „în repaus” – ce permite totuși trecerea urinei, provoacă o jenă lombară permanentă, dar modest dureroasă. Colica renală este o durere violentă ce începe în spate, în locul unde ultima coastă se fixează pe coloana vertebrală, iradiind în față către abdomenul inferior, către vezică, regiunea inghinală, scrot la bărbați, sau labiile vaginale mari la femeie și la rădăcina coapsei.

Durerea devine violentă, din cauza contracțiilor ureterului care încearcă să elimine obstacolul.

Colica poate fi precedată de mici semne : dureri surde lombare, ușoară sângerare urinară, urinări dese, grețuri, vomă, răgâieli, paloare, frisoane, transpirații.

Febra când apare, avertizează o infecție urinară. Pentru calmarea durerii se bea macerat din 1 linguriță frunză de izmă înmuiată 20 min., în 200 ml apă. Nu se fierbe. Se bea maceratul pe parcursul a 1-2 ore (dr. Ion Nica).

- Comprese calde cu coada-calului. Se pun 2 pumni în săculeț de pânză. Puneți să fiarbă apă în oală și, când clocotește, băgați săculețul înăuntru lăsându-l 10-15 min. Scoateți-l, storceți ușor și puneți-l pe zona rinichiului, legându-vă cu un ștergar. Deasupra puneți o pungă de plastic, apoi îmbrăcați-vă gros. Băgați-vă în pat. Compresa se ține 20 min.
- Infuzie de rizomi de pir, mătase porumb, merișor (diuretic și antiseptic), mestecăn, frunze de afin, coada-calului, muguri de plop, pufuliță cu flori mici (dureri vezicale).

Enurezis și incontinență urinară – este emisiunea involuntară de urină, la o vârstă când copilul își controlează vezica – după 3 ani – semn de matură întârziată a scoarței cerebrale sau de diabet.

La enurezis, cauza poate fi pur psihică, mai rar organică (spină bifidă). Să nu se confunde cu incontinența urinară care este din cauza funcționării insuficiente a mușchilor sfincterieni ai vezicii produse de: inflamații, tumori, tulburări de inervație ale sfincterului vezical.

- Ceai de coada-șoricelului și sunătoare – curăță rinichii de toxine. Indicat este și ceaiul din: coada calului, coada-șoricelului, sunătoare și crețișoară.
- Băi de șezut cu coada calului, coada-șoricelului, traista ciobanului, în amestec.
- Săptămânal să se facă baie de șezut cu sunătoare.
- Băi de șezut cu sare timp de max. 20 min.
- Ceai: cârcel – infuzie cu 2-3 g/cană, 1-2 căni/zi; crețișoară – 4 cești/zi; se freacă regiunea vezicală cu tinctură de traista-ciobanului, care înviorează musculatura dinspre exterior.
- 1 linguriță miere seara, la culcare.
- J. Valnet recomandă cura cu ulei de nucă: se îmbibă o felie de pâine prăjită cu 1 linguriță ulei de nucă și se consumă în fiecare seară, timp de 15 zile.
- Într-un vas cu 5-6 l apă se fierb 2-3 pumni de fasole albă – teci – până se colorează apa. Se fac 2 băi de șezut/zi, dintre care ultima seara. Baia trebuie să fie cât mai caldă. După 3 săptămâni se poate vindeca, iar dacă nu, se repetă tratamentul după 2 săptămâni.
- Rezultate mai bune dau ședințele de acupunctură. Se poate produce vindecarea după 10 ședințe.
- Vitaminele B₁ și B₆, alternativ, câte 1 pastilă dimineața, timp de 2 săptămâni.
- Pentru urinări dese: Se pune într-un pahar cu apă caldă o linguriță cu suc de usturoi și 1 linguriță cu ulei de măsline. Se beau câte 3 pahare/zi, înainte de mese. Cineva din Brașov s-a vindecat cu acest tratament.
- Preotul Sebastian Kneipp recomandă pașitul în cada cu apă rece, după care se aleargă pentru ca picioarele să revină la căldura lor naturală. În apă se stă 3-5 minute.
- Când se urinează ziua, se dă drumul la un jet de urină, apoi se oprește puțin și iar se dă drumul. Întărește mușchii zonali.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Cea mai importantă vâlcea” – R2 – care se află în scobitura dintre maleola internă și tendonul lui Ahile – dispersie ; „Vasul cel lung” – V62, situat la vârful maleolei externe – dispersie.

Manevre Shiatsu :

- pe 5 puncte situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale lombare ;
 - în regiunea sacrată – masaj liniar ;
 - apăsare ușoară cu palma pe ceafă la sfârșitul procedurilor ;
 - se va ciupi pulpa degetului mic de la ambele mâini, în fiecare seară.
- Toate punctele de mai sus se vor masa prin dispersie, 5 min., de 2 ori/zi, total 10 ședințe/serie.
- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – vezică urinară. Se combat undele nocive.
 - Gimnastică invizibilă – leac dat de Enciu Nicanor (biolog – Cluj-Napoca) :
 - A. Se strâng voluntar mușchii sfîcterului anal, în mod ritmic, până obosește zona anală. Verificăm numărând de câte ori am crescut numărul de contracții în fiecare repriză din fiecare zi, din cele 3 săptămâni de gimnastică.
 - B. Introducem apoi, alt tip de gimnastică cu contracții prelungite ale sfîcterului anal (contracții izotonice), adică contractăm o dată sfîcterul anal și prelungim contracția cât putem. Se prelungește zilnic durata ei (ne cronometrăm). Durează și acestea 3 săptămâni.
 - C. Cele două tipuri de gimnastică se pot desfășura alternativ. Al treilea tip de gimnastică constă în următoarele : când ne vine senzația de a urina, dăm drumul la jetul de urină, îl oprim voluntar imediat și-l ținem oprit cât putem. La următoarele urinări se procedează la fel, urmărind ca oprirea voluntară să dureze mai mult decât cea anterioară și tot așa, până ajungem să ținem sub control jetul de urină. Acest sistem de gimnastică durează 3 luni. Trebuie eliminat alcoolul și tutunul care slăbesc nervii aparatului urinar. Se va ține cont să avem aportul necesar din complexul de vitamine B.

Incontinența urinară este produsă de boli ca cistita, litiaza renală, prostata.

În caz de *incontinență urinară* se va bea suc de mere. Este diuretic, disociază acidul uric, hrănește fibra musculară și celula nervoasă, este detoxifiant.

Se vor bea următoarele sucuri de legume :

- morcov + sfeclă + spanac ;
- morcov + sfeclă + castravete.

Dacă e datorată acidului oxalic cristalizat în rinichi :

- suc de morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + țelină + pătrunjel ;
 - morcov + sfeclă + cartofi.
- Tinctura de floare de nuc uscată (moțul făcut de nuc primăvara). Într-o sticlă de 1/2 l, se pune până la jumătate floare de nuc și se toarnă Țuică

slabă până se umple sticla. Se macerează 4-5 zile, agitând sticla zilnic. Se ia câte o înghițitură din această băutură bogată în iod dimineața, pe stomacul gol (rețeta dată de Florica B., Sibiu, septembrie 2002).

- Se fac seara, băi de șezut cu tărațe de grâu, timp de 1-2 săptămâni. Pentru aceasta, se face infuzie 10 min. cu un pumn mare de tărațe puse în 3-4 l apă clocotită. Tărațele se pot pune în săculeț de tifon. Se stă cu șezutul cât mai mult timp, min. 15 min., în ligheanul cu infuzie cât mai fierbinte, corpul fiind acoperit cu o pătură. Apoi se îmbracă gros, cu șosete groase și se stă în pat. Pe abdomen, jos, se pun cataplasme cu foi de varză zdrobite. Se bea zilnic, cu 1/2 h înainte de masă, câte un pahar cu apă caldă în care s-a pus o linguriță cu suc de usturoi și o linguriță ulei de măsline macerat la rece.
- Pentru iritații ale vezicii urinare, se beau 3-4 căni/zi cu ceai de ciocul-cucoarei (dr. ing. Georgel Bârcă – Fălțiceni, septembrie 2002).

Hidronefroza (uronefroza) – *Din cauza unor obstrucții pe căile urinare (bazinet, ureter) sub formă de calculi, stricturi, tumori sau compresii externe se produce acumulare de urină în bazinetul rinichilor. Țesutul renal comprimat se atrofiază, rinichiul putând să nu mai funcționeze din această cauză. Dacă urina se infectează, apare puroi, iar boala se va numi „pionefroză”. Tratamentul poate fi operator.*

În revista *Formula AS* nr. 407, d-na Melinte Cătălina din Buzău dă următorul tratament vindecător:

1. Băi de șezut cu ceai de coada-calului. Infuzie din ceai de coada-calului care se bea zilnic, o cană dimineața și una seara.
2. În timpul zilei, în loc de apă, se bea ceai din amestec de plante: soc (flori și scoarță), turtiță mare, osul-iepurelui, măcrișul-iepurelui, mătase de porumb, coajă și frunze de mesteacăn, urzică-moartă – galbenă sau albă, rădăcină de pir.
3. Se mai bea „lapte de troscot”, care se prepară astfel: o linguriță cu vârf de troscot se opărește cu o cană de lapte în clocot. Se bea foarte fierbinte, în înghițituri mici (3-4 căni/zi).

Nu se vor consuma: carne, alcool, cafea, zahăr, făină albă și se va bea zilnic un litru de sucuri din sfeclă roșie, varză, morcov.

Nefrita – *se manifestă cu edeme la mâini și la picioare, scăderea cantității de urină, apare albumină, sânge, creșterea azotului, uree, hipertensiune. Survine la 14-21 zile după o infecție provocată de streptococ, stafilococ sau pneumococ. Infecția poate fi dată și de colibacili, proteus. Apare după septicemii, otite, sinuzite, angine, scarlatine, furuncule, tulburări intestinale. Germenii se fixează pe rinichi datorită unei cauze generale: diabet, avitaminoză sau datorită unei staze urinare (piatră). Se produce inflamația rinichilor și datorită hidraților de C sub formă de grăsimi sau zahăr. Urina devine roșie și se instalează edemul, mai întâi la pleoape, față, apoi la picioare. Tensiunea crește.*

Afecțiunile genitale sau urinare stau la baza pielonefritelor. Sarcina constituie un factor favorizant al *pielonefritelor* (inflamația bazinetului renal + inflamația rinichilor datorită microbilor ajunși în interstițiul renal).

Se va sta în repaus, regimul alimentar va fi hidric, cu puțină sare; se va îndepărta infecția și factorii favorizanți. Cel mai adesea inflamarea rinichiului se face cu lezarea glomerulului – *glomerulonefrite* – și a tubului urinifer – *tubulo-nefrite* –, după o amigdalită, scarlatină, granulom dentar sau piodermită. La analiza urinei, apare hematurie, albumină și cilindri, creștere de urce în sânge. În formele cronice de pielonefrite, durerile lombare, tulburările de micțiune apar doar la 50% din cazuri.

Repausul la pat este obligatoriu.

Se va trata infecția cauzală și se va ține regim alimentar. În caz de *glomerulonefrită difuză acută*, care poate duce la insuficiență renală, se face o cură de foame și sete – 2-3 zile care se poate prelungi la 7 zile. Apoi se vor consuma legume și fructe, fără sare, apoi cereale, miere. După 2 săptămâni se introduc lactate. După alte 2 săptămâni, ouă și pește, dar tot fără sare. Se va vitaminiza corpul (în special cu calciu). Glomerulonefritele difuze acute apar la 10-20 zile după o infecție streptococică (în special amigdalite) și țin circa 2-3 săptămâni. Edemele dispar din primele zile dacă tratamentul este corect, altfel apar complicații care duc la moarte. Cele cronice pot trece neobservate, stau latent dar modificările apar la examenul urinei. La un moment dat apar edeme și hipertensiune.

Contra *nefritei* se vor bea sucuri de legume :

- morcov + sfeclă + castravete;
- morcov + sfeclă + spanac;
- morcov + țelină + pătrunjel;
- grepfrut.
- Tratament cu argilă.
- Se recomandă legume (dovleac), miez de migdale dulci, alune și fructe crude (agrișe și pere) sau fierte în abur. Sărurile de K din fructe sunt diuretice și alcalinizante; vitaminele C și P au acțiune antiinflamatorie și antialergică; acizii organici modifică pozitiv aciditatea din organism; carotenul participă la refacerea țesutului epitelial care căptușește canalele urinare; K împiedică retenția sodiului, determinând scăderea edemelor și a ureii.
- Trebuie eliminate legumele care conțin feculă, alimentele sărate, măcrișul, sparanghelul, spanacul, ciupercile, alcoolul.
- Se ține un regim cu suc de grepfrut, sirop de coacăze sau zmeură, diluat.
- Dr. Henry Bieler recomandă clisme cu conținut de 20% lapte. Urina se limpezește, edemele dispar, tensiunea scade.
- Se bea și se face gargară cu : decoct de cerențel, infuzie de salvie, mușețel, tei, levănțică + cimbrisor.
- Ceai de : mesteacăn; anghinare; zmeur + frag + urzică + mesteacăn, câte 10 g + semințe de in 40 g – infuzie cu 3 lingurițe de amestec la 0,5 l

apă. Se beau 3 căni/zi; flori de soc + sunătoare + trei-frați-pătați + rădăcini de tătăneasă + frunze de mestecăn, câte 10 g din fiecare – infuzie cu 3 lingurițe de amestec la 0,5 l apă. Se beau 3 căni/zi; busuioc; mătase de porumb; măcrișul-iepurelui cules proaspăt; urzică-moartă galbenă sau albă.

- Băi de șezut cu coada-calului.
- Gargară cu: soluție de oțet de mere.
- Se mestecă (fără a se înghiți) 10-15 g rășină proaspătă de brad.
- Lapte de troscot – se beau 3-4 cești/zi. Se opărește 1 linguriță de troscot cu 1 ceașcă lapte clocotit. Se bea foarte cald, în înghițituri mici.
- Argila (înainte de mese cu 1 1/2 h se bea apă de argilă – 1/2 linguriță/1 pahar apă).

În infecții urinare cu usturimi la urinat, dureri lombare: tinctură de muguri sau frunze de coacăz negru (25-30 picături de 3 ori/zi); tinctura de frunze de merișor (30 picături de 3 ori/zi); infuzia de frunze de nuc; fructe proaspete și mai ales sucuri de fructe.

Oligurie – *Reducerea debitului urinar sub 800 ml în 24 h, până la suprimarea lui – anuria.*

Sunt indicate: mere, cireșe, prune, grepfrut.

- Ceaiuri diuretice: albăstrele, anason, anghinare, brustur, cozi de cireș, vișin, coada-calului, ienupăr, izmă, măceș, merișor, mestecăn, păpădie, pelin, pin, pir, plop negru, porumbar, mătase de porumb, săpunariță, scai-vânăț, soc, sulfina, trei-frați-pătați, urzică, urzică-moartă, teci de fasole, splinuță (infuzie – 4 cești/zi), infuzie din pudră de pielică de mere (1 lingură/200 ml apă) – 4-6 cești/zi.

De cele mai multe ori este ca urmare a unei leziuni a rinichiului sau a căilor urinare, cu urina decolorată.

Dacă oliguria apare datorită altor boli (de inimă, ciroză, vărsături, diaree) urina va fi concentrată.

Invers, **poliuria** este creșterea volumului urinar la peste 2000 ml/zi.

În **dereglările urinare**, se bea ceai de pufuliță cu flori mici, se pun comprese cu mușetel opărit, se fac băi de aburi cu coada-calului.

Polipi la vezica urinară

- Băi de șezut cu coada-calului și coada-șoricelului. Polipii sunt provocați adesea de lipsa de calciu și de zinc din organism (Aura Vasilache – terapeut naturist din Piatra Neamț).

Pentru polipi pe vezică, uretre, uter, d-na Paulina Constantinescu din București, care s-a vindecat, recomandă următorul tratament:

1. 1 kg miere + 3 rădăcini de hrean rase cu coajă. Se ia zilnic câte o lingură, înaintea meselor principale (de 3 ori/zi).

2. 5 ouă de țară albe și proaspete se spală și se pun într-un borcan unul lângă altul. Peste ele se toarnă zeama de la 10-15 lămâi (zeama să acopere ouăle cu 5-6 mm. Se leagă borcanul la gură și se pune la macerat (în cămară, la întuneric), timp de 10 zile, ouăle se mai întorc ca să se macereze coaja peste tot. În final rămâne doar pielița pe ou. Se amestecă bine compoziția și apoi se trece prin tifon. Lichidul obținut se amestecă cu 250 g miere (salcâm) și cu 250 g alcool dublu rafinat. Din această compoziție se iau câte 25 g, de 3 ori/zi, înaintea meselor principale.

Retenție urinară – *Imposibilitatea de a elimina urina. Cauza poate fi prostatică sau nervoasă. La prostatici, unele medicamente care trebuie evitate (Foladon, atropină, diuretice) pot provoca retenția.*

- Seara se mănâncă o pară.
- Mărar.

Spasme vezicale (nu se mai poate urina): pernă cu pedicuță încălzită (calmează crampele).

Pareze vezicale: se fac băi de șezut cu urzică-moartă și se bea ceai.

Atonie vezicală: crețișoară, esență de traista-ciobanului, macerat de tros-cot. Se fac băi de șezut cu sare; cu traista-ciobanului și/sau coada-șoricelului și/sau coada-calului – 100 g plantă la 5 l apă – macerat 12 h.

- Pentru rinichi cu blocări, Valeriu Popa recomandă: se fierb 3 kg rădăcină pătrunjel în 5 l apă, până scade apa la jumătate. După răcire se adaugă 0,5 kg miere. Această cantitate reprezintă mâncarea și băutura pe 3 zile (sau câte 1 l /zi).

Notă pentru obezi sau gurmanzi: se poate mânca foarte, foarte puțin în prima și a treia zi, dar a doua zi nu se mănâncă nimic.

Timp de 18 zile se urmărește urina și se notează ce s-a întâmplat. Dacă a apărut ceva în urină (puroi, sânge, tulbure), se repetă cura până aceasta rămâne curată.

Uremie – *Sindrom azotemic, este ultimul stadiu al insuficienței renale. Provoacă de reținerea în sânge a ureei peste limita normală (0,50%) și de prezența altor produși toxici ai metabolismului protidic, compuși azotați (acid uric, creatinină), pe care rinichiul bolnav nu-i poate elimina. Azotul, provenit din dereglarea proteinelor, este eliminat de rinichi în cea mai mare parte sub formă de uree, dar și acid uric sau săruri de amoniu. Când ureea, dintr-o insuficiență de funcționare renală, este reținută în sânge peste limitele normale (0,50%), vorbim de azotemie. Apare o culoare pământie a tegumentelor, cefalee puternică, grețuri, vărsături, oboseală. Se recomandă regim dietetic cu reducere de proteine, bogat în glucide și grăsimi.*

Se tratează și prin purgație, sudație, spălături peritoneale, aplicare de rinichi artificial cu funcție epuratoare pentru sânge.

Uneori medicul recomandă transplant de rinichi. Se va bea suc de morcov + sfeclă + castravete (spanac, cartof) ; morcov + pătrunjel.

- Se consumă: orez nedecorticat, roșie (dizolvent uric, elimină ureea), cartofi, salate, morcovi, sfeclă, conopidă, varză, fasole verde, spanac, castraveți, usturoi, miere, ulei, unt, frișcă.
- Se admit în cantități mici: pâine de grâu, secară, biscuiți, orez, mazăre și fasole boabe, linte, lapte, brânză, iaurt, ouă, pește, nuci.
- *Alimente total interzise*: conserve, brânzeturi fermentate, vânat, măruntaie.

Se mai recomandă:

- suc de afine sau infuzie de frunze de afin;
- fructe; miezul de alune, nuci, migdale, fiind bogat în proteine, trebuie consumat cu restricție;
- ceai de: porumbar (diuretic, depurativ, antiseptic, infuzie cu 1 linguriță flori/cană, sau decoct cu 1 linguriță fructe/cană – fierbe 20 min.), decoct din 3 cepe mari rase/1 l apă – se beau 2 căni/zi, una dimineața și una seara (diuretic energic, elimină ureea și acidul uric – se poate adăuga miere), frunze de mesteacăn (diuretic puternic și depurativ – infuzie – se adaugă bicarbonat pentru neutralizarea acidității), mătase de porumb etc.;
- suc de tomate și suc de ceapă, câte 1-2 pahare/zi.
- *Presopunctură*

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Țâșnește din nou” ce se află la 3 măsururi deasupra maleolei interne (la 4 degete de mână distanță) – dispersie.

Uretrită – Inflamația uretrei (poate fi produsă de gonococ).

Uretra este canalul care face legătura vezicii urinare cu exteriorul, prin care se scurge urina. La bărbat este mai lung, având 3 regiuni: o parte străbate prostata, una membranoasă și alta care străbate penisul, deschizându-se în vârful acestuia. Servește și la eliminarea spermei în timpul actului sexual. La femeie este mai scurtă și se deschide înaintea vaginului.

Uretrita gonococică se mai numește gonoree sau blenoragie (vezi „Aparatul genital”).

- Ceai de pin.

GLANDELE ENDOCRINE, METABOLISM, VITAMINE

Sunt diferite tipuri de glande: endocrine (cu secreție internă), exocrine (cu secreție externă, ca glanda lacrimală), salivare (în cavitatea bucală), parotidă (situată înaintea pavilionului urechii), sebacee (în dermă), sudoripare (în tegument).

Dacă există toxicitate în corp, sunt chemate în ajutor, pe lângă plămâni, rinichii, ficatul și glandele endocrine (tiroida, pituitara, suprarenalele, hipofiza, splina, paratiroida). Intoxicarea organismului cu alimente și medicamente poate duce la orbire prin umflarea hipofizei.

În lupta contra bolii există 3 linii de apărare: I – digestia, II – ficatul și III – glandele endocrine.

Sistemul endocrin (cu secreție internă) se compune din glande care nu au canal excretor, iar produșii de secreție sunt eliminați direct în sânge și limfă. Aceste glande sunt: hipofiza, suprarenalele, tiroida, paratiroidele, epifiza, timusul, pancreasul și gonadele. Ultimele două au și activitate exocrină. Produșii lor de secreție, hormonii, se elimină în sânge și limfă și ajung la celule. Bolile glandelor endocrine provin din secreția prea intensă sau prea scăzută, adică datorită dereglării glandelor având cauze numeroase, pentru care un loc de frunte îl deține toxicitatea. Îmbolnăvirea organismului începe cu glandele exocrine, iar vinovatul principal este hrana denaturată și vibrația ei defectuoasă (își pierde sufletul dacă e departe de locul de baștină și dacă este prea prelucrată).

Fiecare organ depinde de un centru glandular de unde radiază energia, iar acestuia îi corespunde, în corpul vibrator, un centru energetic (chakrele – 7). Spiritul și mentalul influențează chakrele, iar acestea influențează glandele endocrine. Credința în Dumnezeu, gândirea influențează sistemul endocrin și întăresc imunitatea.

Boala apare în urma încărcării corpului cu toxine, hormoni și substanțe neurochimice (adrenalină, noradrenalină, acetylcolină). Aceștia se descompun și dau naștere unor compuși toxici care perturbă glandele endocrine și întrețin procese patologice.

Este importantă hrana vie care conține vitamina C, deoarece ea participă la sinteza hormonilor suprarenali și contracarează efectul imunosupresor al cortizolului.

Vitaminele B₅ și B₆, din cereale în special, ajută creierul spre a transforma aminoacizii în neurotransmițători. Zincul și seleniul care se află în orzul verde, usturoi și cereale în catități mari sunt cele mai importante pentru sistemul imunitar. Zincul este folosit pentru sinteza a 80 de metalo-enzime

dintre care SOD întârzie îmbătrânirea, iar seleniul contribuie la producerea unei puternice enzime antioxidante.

Chakrele (aferente celor 7 câmpuri subtile care în urma hrănirii cu vibrații cu frecvențe înalte și-au ridicat și ele vibrațiile) trimit semnale glandelor endocrine care secretă hormonii necesari echilibrării corpului fizic. Aceste vibrații înalte pot fi oferite de plantele medicinale și alte extracte biologice (cum ar fi FAVISAN).

Sângele transportă energia potențială sub forma ionilor negativi.

Când factorul electric (raportul de oxidoreducere) este mărit în sânge, se produc încărcări electrostatice în exces, iar ionii negativi se reduc.

Trebuie evitat tot ce produce energie electrostatică în exces: mașini cu fricțiuni cu formare de ioni pozitivi (morile electrice), aerul condiționat, țesături sintetice, ape carbogazoase, locuințe cu pereți de beton, medicamente etc. (dr. ing. Virginia Faur).

- Se recomandă tratamentul cu argilă care curăță corpul de toxinele acumulate din procesele metabolice.

Disfuncția glandelor sudoripare

Glandele sudoripare sunt situate în tegument, având rol excretor și termoreglator. Produsul lor este sudoarea care are compoziția asemănătoare cu urina.

Transpirația (diaforeza sau hiperhidroza – transpirație emotivă) – este procesul de eliminare a sudorii care conține apă, CO_2 și alte substanțe. Ea crește în caz de efort fizic, căldură și anumite boli.

Valeriu Popa spunea că pot fi mai mult de 9 cauze.

Antisudorifice :

- se consumă migdală dulce.
- Ceai de : brustur, isop, izmă, mușetel, tei ; salvie + crețișoară + coada-calului, câte 20 g (se bea o ceașcă înainte de micul dejun și una seara – fortifică organismul și înlătură astfel transpirația nocturnă).
- Decoct prin fierbere 15 min. din 1 lingură amestec/1 cană apă : nuc (30 g) + salvie (10 g) + coada-calului (30 g) + rizomi de pir (30 g) ; se beau 1-3 căni/zi.
- Se tamponează locul transpirat cu oțet de mere amestecat cu apă în cantități egale. Mirosul urât va dispărea (Valeriu Popa).

Antidiaforitice (contra transpirației puternice) :

- băi cu : decoct cu 3 lingurițe de coajă pisată de stejar la 200 ml apă rece – zilnic câte o baie ; decoct din 50-100 g frunze de nuc în 3-4 l apă, salvie (dimineata, pe stomacul gol și seara, înainte de culcare – extrage din organism acele substanțe care declanșează transpirația în timpul nopții), coajă de stejar. Băi cu frunze de nuc : pentru o cadă se va pune 1 kg de



frunze de nuc verzi sau uscate și se fierbe trei sferturi de oră. Mai este recomandat în scrofuloză la copii sau în afecțiuni ale sistemului limfatic.

- Se fac frecții cu suc de lămâie (se poate și coajă de lămâie) sau oțet de mere pe zonele unde se transpiră.
- Tamponări cu bicarbonat de sodiu (și băi la picioare – în 1-2 l apă clocotită se adaugă 1 lingură bicarbonat de Na), argilă.
Se pudrează picioarele, ciorapii și încălțăminte cu pudră fină de argilă.
- În ciorapi (zona degetelor) se pune câte o linguriță de acid boric, iar seara se spală picioarele și se schimbă ciorapii.
- Pentru transpirație la picioare, în *Formula AS* din mai 1998, Liliana Nicolau din București dă următoarea pudră: mentol 0,4 g, talc 2 g, carbonat de Ca 4 g, acid boric 18 g, uro-tropină 20 g. Se pun șosete de bumbac care nu se scot 3 zile, apoi se clătesc picioarele. Inițial, se spală picioarele cu apă cu puțin oțet.

Sudorifice (diaforeice) : soc, tei, ciuboțica-cucului, coajă de salcie, rădăcini de brusture (macerare la cald a 3-4 linguri, 1 h în apă fierbinte, care se bea în cursul unei zile), isop și mușetel (bactericide), rizom de pir (și diuretic).

- Baie de aer cald (70°C, 5 min.) apoi duș (22°C) – 1-2 min.
- Baie de abur 38-55°C de 2-3 ori/săptămână, apoi duș (22°C) – 1-2 min.
- Baie de lumină 10-20 min., apoi duș rece.

Glanda pituitară sau hipofizară

Controlează și susține activitatea tuturor glandelor endocrine. De aici mai are denumirea de „creier endocrin”, fiind un adevărat dirijor al orchestrei endocrine. Este o mică glandă (0,5 g) așezată la baza creierului, cu 2 lobi, anterior și posterior (de origine nervoasă).

Hormonul ei determină: mărimea corpului (talie), gradul de inteligență, controlul funcțiilor sexuale.

Influențează tensiunea sângelui, eliminarea apei pe cale renală etc. Un deficit de hormoni în perioada copilăriei duce la piticism, iar un exces duce la gigantism. Dacă acest exces apare la adulți, vor crește extremitățile: degetele, urechile, nasul, mandibula, limba. Boala (acromegalie) poate duce la moarte.

Hormonii secretați de porțiunea anterioară a hipofizei stimulează secreția de foliculină a ovarelor și astfel rezolvă și anomaliiile ciclului menstrual.

Controlul fluxului sanguin descoperă otrăvurile din sânge și atenționează sistemul de apărare. În caz de urgență, va interveni tiroida care va dirija toxinele spre piele, spre membranele mucoase și seroase iar suprarenalele spre rinichi și intestine. Astfel, la bronșită, eliminarea toxinelor se face prin membrana mucoasă a bronhiilor, apărând tusea.

În caz de toxemie, glanda tiroidă este superactivată și apare gușa exoftalmică etc. Materiile toxice pot fi arse și prin hiperoxidare în ficat, fiind provocată de febră.

- Un remediu în acest sens este infuzia de frunze de morcov (*Daucus caroten*), care conține pigmenți porfirinici. Se pune un pumn de frunze de morcov în 500 ml apă. Se bea treptat, pe parcursul zilei.
- Extract alcoolic din semințe de anason din care se iau 20 picături/zi. Anetolul din semințele de anason (*Pimpinella anisum*) stimulează hipofiza.
- Salată sau infuzie de frunze de lucernă (*Medicago sativa*). Cumestrolul din frunzele verzi de lucernă are efect estrogenic.
- Semințele de urzică conțin estrogeni. Se pot fierbe semințe în vin (1 lingură/500 ml vin roșu). Se consumă eşalonat.
- Ceai de gălbenele, lemn-dulce și ginseng (biolog Enciu Nicanor, Cluj-Napoca, 2002).
- Pentru insuficiență estrogenică (hormon foliculină) sau ciclu neregulat, ejaculare precoce, infertilitate, firma BIONET din Ungaria recomandă ceaiul de „Lacuma Dragonului”

Gonade

Gonadele sunt organele genitale: ovarele la femei și testiculele la bărbați. Ovarul este o glandă cu secreție externă (ovulul) și internă (hormonală – foliculina, corpul galben – progesterona). Testiculul secretă prin intermediul celulelor interstițiale, hormonul numit testosteron. Hormonii secretați, testosteronul și foliculina, determină caracterele sexuale secundare: la bărbați – părul pe față, barba, îngroșarea vocii, dezvoltarea musculaturii, iar la femei – lipsa părului pe față, dezvoltarea mamelor, vocea subțire etc.

Hipogonadism

Prof. Vasile Andrițoiu din Tg. Jiu a recomandat următorul tratament pentru hipogonadism:

- Dimineța, înainte de masă, se mănâncă 10 pastile de păstură și se iau 3 lingurițe de miere cu apilarnil. Înaintea mesei de prânz și a cinei se iau câte 3 lingurițe de miere cu apilarnil. Păstura se poate înlocui cu polen (2 lingurițe) iar mierea cu drajeuri Apilarnil.
- Se fac irigații anale astfel: în 250 ml infuzie de gălbenele adăugați 2-3 lingurițe de miere cu apilarnil (dar numai când temperatura infuziei este apropiată de cea la care se poate folosi). În cel mult o lună gonadele vor funcționa normal. Se va consuma miere polifloră.

Metabolism

Este o însușire deosebită prin care organismele vii se deosebesc de lumea nevie. Aici intră toate procesele fizice și chimice care stau la baza transformărilor celulare. Procesul de trecere în celulă a nutrienților se numește asimilație (anabolism) iar procesele de dezintegrare se numește dezasimilație (catabolism). Metabolismul bazal este procesul metabolic în repaus fiziologic.

La omul adult, valoarea medie a metabolismului este de 1300-1500 calorii/zi. Aceste valori cresc în sarcină, stări febrile etc. Există :

- un metabolism glucidic prin care alimentele sunt transformate în glucide. Forma circulantă în sânge a glucidelor este glucoza care prin oxidare devine $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$.
- un metabolism lipidic, care circulă prin limfă (80%) și sânge (20%). Prin catabolizarea acizilor grași devine $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{energie}$. Dacă se catabolizează defectuos se acumulează peste limitele normale : corpi cetonicici și colesterol. Metabolismul lipidic se află sub control endocrin și nervos.
- un metabolism mineral care se referă la metabolismul elementelor și sărurilor minerale. În reglarea lui joacă rol important rinichii, unii hormoni și vitaminele (D).
- metabolism proteic se referă la transformările elementelor constitutive ale proteinelor (exemplu : aminoacizii).

Catabolizarea aminoacizilor are loc în ficat și în fiecare celulă. În ficat se formează ureea și corpi cetonicici.

Influențează : B_5 , B_6 , PP, acid folic.

Anorexia – este lipsa poftei de mâncare

Poate fi provocată de infecții, alimentație unilaterală, ereditate, emoții, stres, mese neregulate. Medicul american Mankis a propus folosirea Zn, Cu, Ni și a altor elemente metalice care cresc pofta de mâncare. Sunt necesare o masă apetisantă, gimnastică, mișcare, masaj, alimente bogate în minerale. Copiii nu vor fi forțați să mănânce.

Senzația de sătul este favorizată de diminuarea secrețiilor digestive, atrofierea epitelului și a musculaturii tractului intestinal.

Scăderea poftei de mâncare se poate datora unor metaboliți cum ar fi : lactatul, peptidele, serotonina, oligonucleotidele, care inhibă centrul foamei din hipotalamus.

Pentru poftă de mâncare și intoxicații alimentare, se va bea ceai de flori și frunze de măceș, eventual și câteva fire de cimbrisor. Se bea un litru de ceai pe zi, câte o cană cu jumătate de oră înainte de masă. Să se țină seama că florile proaspete de măceș sunt laxative în timp ce florile uscate sunt antiseptice și astringente, oprind diareea. Ceaiul de flori se face astfel : 1/2 mână cu flori proaspete sau 2 lingurițe cu flori uscate se lasă în apă cât să le acopere, timp de 2-3 ore. Se strecoară (maceratul nu se aruncă) și se opăresc cu o cană cu apă clocotită. Se lasă să infuzeze 20 minute. Se strecoară și se amestecă cu maceratul.

- Infuzie, decoct, sirop sau tinctură din : 1/2 lingurițe rădăcini de ghinjură/ 1 cană apă ; țintaură ; lichen de piatră + isop ; coriandru, anason, fenicul, măghiran ; ceai tonic (Plafar) ; macerat de oblizeană (6 înghițituri/zi) ; ceai de nuc, 1 cană repartizată în 3, înainte de masă.
- Dr. farm. O. Bojor și biologul M. Alexan recomandă ceai tonic aperitiv : rădăcini de ghinjură + rizomi de oblizeană + țintaură + schinel + pelin

(tonic amare) + măceșe (vitaminizante) + coriandru (aromatizant). Infuzie din 1 linguriță/cană – se beau 2 căni/zi, cu 1/2 h înaintea meselor principale.

- Baie de cimbrisor sau cimbru, cu 50 g plantă (regiunea inimii nu trebuie acoperită de apă). Se face cel puțin 1 dată/lună, întărind și sistemul imunitar.
- Băile cu chimen sunt recomandate în ameliorarea stării de sănătate a întregului organism. Pentru o cadă este nevoie de un kilogram de chimen care se fierbe.
- O cană de ceai de urzici zilnic, sorbită înghițitură cu înghițitură.
- Masarea zonelor reflectogene : stomac – intestin – tiroidă.
- Apilarnilul dă energie.
- Produsul LIV 52 (vezi p. 41).
- „Bon Appetit”, produs de laboratoarele Medica, conține ghimbir, sulfat de Zn, cătină, ou de prepeliță atomizat. Recomandat în stimularea poftei de mâncare și avitaminoze.

Bulimia

Se manifestă prin foame exagerată.

- Tinctura de angelică. Se ia de 3-4 ori/zi, înainte de masă, câte 1 linguriță într-un pahar cu apă. Se face cură de o lună. La nevoie se repetă după o pauză de o săptămână.
- Firma California Fitness (America), cu distribuitori și în România, oferă produsele : Citrimax&Chromium și Nopalin.

Creștere : Ca, Si (fixează P), Mn (acelerează arderile, fixează vitaminele și mineralele).

Coordonarea creșterii este realizată de sistemul neuroendocrin prin : hipofiză, tiroidă, glande sexuale. Creșterea și dezvoltarea oaselor este influențată și de hormonii timusului. Spre deosebire de adulți, la copii timusul este mai mare și cu o activitate intensă. De aceea se mai numește „glanda copilăriei”. Această glandă se găsește la locul de bifurcare a traheei în cele două bronhii, înapoia sternului. Creșterea armonioasă se face prin dezvoltarea simultană a caracterelor somatice, genitale și psihice. Se termină odată cu osificarea cartilagiilor diafizoepifizare ale oaselor.

- 2 linguri polen/zi (2-15 g) acoperă necesarul de aminoacizi (20 din 22) pentru adult.
- Masarea zonei reflexogene a hipofizei. Stimularea asimilării.
- Să se consume grâu încolțit. La copii de 7-14 ani, doza este de 1-2 linguri/zi ; la copii de 6-7 ani, doza este de 1-3 lingurițe/zi.
- Este mai eficace consumat dimineața pe stomacul gol, dat prin mașina de tocat și amestecat cu miere, (2-3 nuci) și măr sau pară.
- Tot ce primește organismul în perioada de 2 săptămâni de lună în creștere, pentru dezvoltare și întărire, își dublează efectul.

Lipsa de vitamine

Hipocalcemia

În sânge se află o cantitate constantă de 10 mg/l calciu. Aceasta este calcemia normală. În caz de aciditate mare în sânge, acizii devin avizi de calciu (bazic) și alte minerale bazice pentru a fi neutralizați. Astfel apar cariile dentare, osteoporoza și alte neplăceri. În anumite afecțiuni, cum ar fi reumatism, calcemia crește și atunci calciul se elimină prin urină (calciurie). O cauză poate fi funcționalitatea deficitară a rinichilor în transformarea vit. D în forma sa activă, care determină asimilarea calciului. Calciul este necesar în coagularea sângelui, în osificare (alături de fosfor și vitamina D) în echilibrul mineral al sângelui (altfel apar crize de hipersensibilitate). Zilnic avem nevoie de 1 g de calciu.

Vitamine și săruri minerale necesare : D (cu C, B, A), Ca, I, Si, K.

Întotdeauna suplimentele de calciu se vor lua împreună cu magneziu, dar nu și cu suplimente de fier, ca să nu fie blocată asimilarea acestuia din urmă.

La 40% din femeile postmenopauzice apar deficiențe ale acidității gastrice. De aceea, acestea vor lua Ca solubilizat și ionizat : Ca citric, lactic sau gluconic. Un regim alimentar bogat în proteine, fosfați și zahăr determină o excreție masivă a Ca prin urină.

Să se evite stresul și consumul de carne deoarece se creează toxicitate și aciditate în organism, ceea ce duce la pierderi de Ca. Să se consume mult pește, care este bogat în vitamina D, iod și acid Omega 3. Este recomandată în special untura de pește (Lysi, capsule etc.) care este bogată în vitaminele D și A. Razele UV ajută la sintetizarea vitaminei D.

Ca, vitamina K₁ (o formă a vitaminei K) și borul mențin sănătatea oaselor.

După dr. M.T. Murray, Ca citric pare să fie cea mai bună formă din punct de vedere al asimilării și al riscului formării pietrelor la rinichi.

Abuzul de alcool, tutun și cafea induce un dezechilibru al Ca în organism. Activitatea fizică este cea mai importantă.

- Propolisul favorizează cel mai bine asimilarea de calciu.
- „Antiartritic natural” – calciul și vitamina D din cartilajul de rechin, previn și tratează spasmofilia, tetania, hipocalcemia și decalcifierea osoasă. Pentru detalierea produsului vezi la „Reumatism”.
- Coajă de ou pisată (se scoate întâi pielea interioară a cojii) + puțin suc de lămâie + miere + 1 măr (are K). O cantitate mare de vitamina C elimină Ca, deci se vor consuma puține citrice.
- Punctaj cu iod în 3 puncte : sub ambele clavicule și pe piept. Se aplică până rămâne pată pe piele (atunci corpul s-a saturat cu iod). Se face o pauză și se reia. Atenție ! Supradozarea cu iod duce la inflamații catarale (cum ar fi guturaiul).
- Lipsa de Si precede decalcifierea – apar întârzieri de osificare. Si se găsește în vegetale : frunze, pleava cerealelor, coaja și pielea fructelor, în usturoi, polen. Apa conține 20 – 50 mg/l. Apa calcaroasă nu conține Si.

Napul conține 8%, ridichea 6%, măslinea 1,6%, pădăria 2,4% Si. Favorizează absorbția P.

- Pentru Ca se consumă : gulie, varză, morcov, spanac, ridiche neagră sau roz, pătrunjel, grâu, nucă, măsline, soia, polen, drojdii, caise, grâu încolțit.
- Infuzie din : fructe de măceș (30 g), cătină (30 g), ciuboțica-cucului (20 g), roiniță (20 g) – 1 lingură/cană – se beau 2 căni/zi cu miere. Se asociază cu suc de morcovi și tomate.
- Băi tonifiante cu infuzie din 50 g frunze uscate de nuc/1 l apă.
- Cura de argilă.
- „Calciu biologic”, obținut din extract de ouă de prepeliță. „Biomer” conține alge din Marea Neagră. „Calciu-Magneziu-Zinc” conține Ca natural, Mg și Zn. Este indicat în tetanie calciprivă, rahitism, sindrom nevrotic, stres, stări depresive, sterilitate, afecțiuni ale prostatei și pentru creșterea performanțelor sportive. Sunt produse de laboratoarele Medica.
- „Ginsavit”, cu conținut de ginseng, Ca, Mg etc., produs al firmei Pharco Pharmaceuticals.
- Vezi recomandările lui Valeriu Popa de la „Anemie” (zer, coji de ouă, arpacaș).

Pentru lipsa de vitamine :

- Să se consume produse apicole : miere, lăptișor de matcă, polen, apilarnil, păstură, căpăceală, propolis, simple sau în amestec ; acestea conțin vitamine, minerale, enzime și aminoacizi.
- Ceai sau macerat de : măceșe, cătină (fructele conțin vitaminele : C, B₁, B₂, B₆, E, A), frunze de ciuboțica-cucului, urzică, mentă, zmeur.
- Lipsă de Ca : masarea zonei reflexe a paratiroidelor (vezi anexa).
- Se face o cură cu grâu încolțit : 3-6 linguri/zi – adulți ; 1-2 linguri/zi – copii 7-14 ani ; 1-3 lingurițe/zi – copii 2-6 ani.

Efectele apar după 2-3 luni și 6-12 luni în cazul persoanelor devitalizate. Vitaminele și mineralele sunt absorbite mai bine de organism în perioada de lună în creștere.

- Se vor face cure cu argilă care conține Ca, Mg și alte minerale de care organismul are nevoie.

Spasmofilie – este un sindrom care se datorează insuficienței glandelor paratiroide, rahitismului, carențelor alimentare. Se caracterizează printr-o hiperexcitabilitate neuromusculară însoțită uneori de contracțiuni și convulsii ale extremităților ca urmare a scăderii calciului sanguin și a perturbării echilibrului acid – bază a sângelui. Uneori apar spasm laringian, dispnee, cianoze. Se previne prin tratarea rahitismului, nutriția corectă, administrare de calciu. Spasmofilia se poate trata prin reflexoterapie, masând punctele reflexogene aparținând paratiroidelor pentru a le corecta disfuncția. Un simptom al spasmofiliei este tetania.

Conform medicinei chineze, boala poate fi cauzată de o dereglare a ficatului și vezicii biliare, care dă dezechilibru nervos : nervi, melancolie, tremurături,

amețeli, vomă, palpitații. Pot apărea constipație și hemoroizi. Ficatul intoxicat se manifestă prin dureri musculare, cârcei și spasme musculare. În acest sens, ceaiul de sunătoare, gălbenele și anghinare poate să fie de folos.

Apare la copiii sugari, rahitici, cel mai des primăvara, dacă a suferit insolatie. Medicul își dă seama că este spasmofilie la percuția diferitelor zone musculare.

Pe lângă scăderea de Ca, la analize apare o creștere a fosforului. Se va administra vitamina D₂ iarna, astfel tratându-se și rahitismul.

- Se recomandă următoarele vitamine și săruri minerale : Mg, Ca, vitamina B.
- Se vor consuma : grâu, țărâțe, borș, ovăz, orz, porumb, cartofi, sfeclă, spanac, polen, varză, lăptucă, usturoi, argilă, migdală dulce, piersică. Se va elimina carnea din alimentație și se va ține regim naturist. Seara se va bea chefir. Se renunță la măcriș, spanac, ștevie, din cauza acidului oxalic.
- Ulei de levănțică.
- Băile cu decoct de mușetel au efect calmant.
- În *Formula AS*, august 1997, am găsit următoarea rețetă : se bea ceai de gălbenele și coada-șoricelului, dimineața și seara înainte de masă. Se asociază medicamentul Redigest, produs de S.C. Hofigal București. Tratamentul durează 1,5 luni.
- Tinctură de *anemona pulsatilla* 20 picături de 3 ori/zi ; infuzie de 5 g plantă/ 500 ml apă ; tinctură de rădăcini de tătăneasă – 15 picături de 3 ori/zi.
- Ing. Șerban Ionelia din Ploiești, în *Formula AS*, august 1997, dă rețeta : 5 lămâi cu coajă se taie bucăți și se amestecă cu 5 linguri de miere polifloră, iar compoziția se toarnă peste 5-6 ouă de țară întregi, cu coajă, bine spălate. Se lasă la macerat 7-14 zile, până când coaja oului devine moale. Ca vas pentru macerat, se va folosi un borcan legat cu tifon la gură. După cele 7-14 zile, se scot ușor ouăle afară, iar compoziția se va folosi zilnic, dimineața și seara, înainte de masă, câte 1-2 linguri, până se termină conținutul. După scoaterea ouălor, borcanul se ține în frigider. Se repetă timp de 1 an, din 3 în 3 luni (4 rețete). Nu se consumă cafea, țigări, se mănâncă mult lapte, ouă, brânză, și se bea apă minerală cu Ca, Mg și Fe. Primele semne apar după 1 lună, dar faceți cura întreagă. Veți avea o stare generală bună, cu o senzație de organism ușor, creierul aerisit, privirea limpede, un ficat relaxat.
- Tot în *Formula As*, 1997, am găsit următoarea rețetă pe care am aplicat-o. Joia dimineață (zi de efort maxim), pe stomacul gol, se bea o cană de *zeamă de grâu*, preparată astfel : se fierbe 1 cană grâu (în prealabil înmuiat) cu 4 căni apă, până rămâne 1 cană lichid. Se strecoară. Lichidul rezultat se bea. Grâul se poate consuma în diferite feluri și în alte zile (ca atare, mâncare de grâu cu ridichi etc.).
- Preparatul „Biocalciu pentru copii”, distins cu 14 medalii de aur. Conține Ca extras din oase de bovine, vit. B, C, D, Fe, Mg și aminoacizii necesari bunei dezvoltări a copilului. Este un produs chinezesc care se fabrică în Spania.

Cârcei – este o spasmofilie la picioare. Dispar în 10 zile dacă punei sub saltea un magnet sau un săpun parfumat (revista Formula AS nr. 382).

Cârcei la gambe noaptea : cauze – poate fi lipsa de magneziu. Se vor întinde călcăiele și se îndoaie talpa în sus. Se poate coase o pernă cu pedicuță la piciorul patului. Pedicuța are efect relaxant. Se poate să fie de vină și încălțăminte.

- Pentru **cârcei**, se recomandă masaje și băi calde, pernă cu pedicuță.
- Se iau 2 lingurițe miere la fiecare masă timp de 1 săptămână. Trebuie multă căldură (Valeriu Popa).

Tetania este tot o insuficiență paratiroidiană. Este un sindrom datorită scăderii calciului din umorile organismului. Se manifestă prin contracțiuni ale mușchilor, convulsii, asfixie prin spasm laringean etc. La bază se află o stare latentă de hiperexcitabilitate a mușchilor și a nervilor. Durează de la câteva minute la o oră. Se întâlnește în insuficiența paratiroidiană hipovitaminoză D, tulburări grave gastrointestinale.

- Zilnic se consumă salată din : 300 g rădăcină de țelină + 100 g morcov + 100 g măr, o lămâie. Legumele și mărul se dau pe răzătoare. Se poate consuma și a doua zi, dacă se ține la frigider acoperită. Se ține o cură cu crudități și această salată minim o lună, apoi se rarește (măcar o dată pe săptămână).
- Mișcări în aer liber.
- „Răducu” (vezi la „Rahitism”). De asemenea, „Spasmostop”, care conține : epibioză, calciu natural, extract de valeriană. Ajută în tetanie calciprivă, hipomagnezienemie, spasmofilie. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Scorbut – Boală datorată deficienței de vitamina C, care se manifestă prin sângerarea gingiilor, hemoragii articulare, anemie etc. La copii apar și tulburări de dezvoltare, pe lângă hemoragiile în submucoase și în tegument, gingivită etc.

- Sursa cea mai bogată în vitamina C o constituie măceșele, în special cele recoltate de la speciile din zonele montane superioare. Urmează fructele de cătină albă, coacăz negru, fructele de pădure (zmeură, mure, fragi, afine, coacăze), citricele, legumele (pătrunjelul, gulia, ardeiul, roșiile mici etc.).
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - țelină ;
 - spanac ;
 - morcov + țelină + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + sfeclă + cartof.

Obezitate – este un sindrom metabolic care se manifestă prin creșterea lipidelor neutre. Un criteriu de apreciere este „indicele Broca”. Greutatea ideală a corpului este egală cu înălțimea (în centimetri) minus 100. Din această cifră se pot scăde chiar 10 kg sub vârsta de 20 de ani și se

pot adăuga după 40 de ani câte 3-4 kg pentru fiecare decan adăugat vârstei. Această adăugare se justifică mai mult la persoanele cu oase mari. O creștere a greutateii peste această cifră cu 10-20% indică o obezitate de gradul I; cu 20-30% - de gradul II; cu peste 30% - obezitate mare, de gradul III.

Exemplu : la 1,57 m sunt ideale : $157-100=57$ kg, $57-10=47$ kg la tinere.

Săruri minerale necesare : K.

Cauza principală a obezității este dezechilibrul dintre aportul și consumul de energie ; adică abuzul alimentar. Acest abuz nu este permanent, ci doar în perioada în care se formează obezitatea și încetează când s-a atins un anumit prag al obezității. Deci obezul a mâncat mai mult atunci când s-a îngrășat ; el trebuie să țină minte dictonul : „cu cât cureaua este mai lungă, cu atât viața este mai scurtă”.

Alte cauze ale obezității sunt : supraalimentația, tulburările endocrine (având origine hipofizară, tiroidiană, suprarenală sau în diminuarea funcției organelor genitale), vârsta (pubertate, menopauză), dezechilibrul psihic, viața sedentară, ereditatea.

În multe cazuri obezitatea este cauzată de centrii nervoși - tulburări în reglarea senzației de foame și a depozitării de grăsime. Uneori se poate moșteni, numărul mai mare al celulelor de grăsime, alteori apetitul exagerat sau mecanismul de ardere, descompunerea grăsimilor nu este în ordine. Obezitatea este o boală datorită consecințelor sale : arterioscleroza, tulburări circulatorii, slăbirea inimii, diabet, afecțiuni ficat, infarct miocardic, litiază biliară iar pericolul de tromboză și embolie e mai mare în cazul intervențiilor chirurgicale.

Creșterea în greutate este favorizată în primul rând de consumul excesiv de hidrocarbonați (zaharuri) conținuți atât în fructele foarte dulci (pere, prune, portocale, banane, smochine, curmale, grepfrut), cât și în făinoase (fulgi de ovăz, pâine albă și neagră, fidea, macaroane, orez), alte alimente de genul leguminoaselor (mazăre, fasole etc.) sau băuturi dulci ca Pepsi-Cola.

Dr. Hans Diehl, din California, afirmă că 5 kg în plus anulează un an de viață. În regimul de slăbire trebuie asigurate cantitatea de proteine și 600-800 g calorii sub formă de glucide pentru a preveni pierderea de țesut muscular. Țesutul muscular este locul unde sunt arse grăsimile, deci la scăderea mușchilor sunteți din ce în ce mai puțin capabili să scădeți în greutate. De aceea trebuie o diminuare lentă de greutate. Ca proteine animale sunt recomandate cele din pește slab. Vor fi evitate dulciurile, grăsimile, sarea, băuturile alcoolice, pastele făinoase, pâinea, sosurile de carne. Se vor consuma lactate degresate, salate chiar de la începutul mesei, supe de zarzavat. Se evită prăjeala în ulei. Se consumă puțin ulei vegetal, 3 ouă/săptămână. Se vor asigura 1500-1800 cal./zi. Mesele să fie în cantitate mică și dese (4-5 mese/zi).

Se consumă țelină, nap dat pe răzătoare cu alte crudități, păstârnac + ceapă + praz ca salată ; salată de păpădie ; fructe care conțin colină (soc) sau inozitol (lămâi, portocale, nuci) - colina și inozitolul previn încălcarea grasă a organelor. Sunt interzise fructele deshidratate : prune, curmale, smochine, caise.

Regimul naturist, gimnastica, mișcarea duc automat la slăbire.

Se vor lua diuretice de tipul tincturii de ienupăr, fibre alimentare care dezintoxică colonul și plante laxative (ex. tinctura din fructe de soc).

Valeriu Popa recomandă următoarea procedură : seara se toarnă o cană de apă în clocot peste puțin mușțel și peste o lămâie tăiată felii. Se lasă la macerat toată noaptea, iar dimineața se strecoară și se bea lichidul pe nemâncate.

- Se face cură de mere (1 kg/zi, fără alte alimente) ; cură medie cu struguri (1-2 kg/zi, 2 zile/săptămână) ; suc de aguridă – 100 g/zi ; oțet de mere de 3 ori/zi în timpul meselor (2 lingurițe/1 pahar cu apă) ; cură cu cireșe și vișine ; cură cu lămâi.
- Se bea ceai de : crușin, frunze de mur + păpădie + pelin + pătlagină + țintaură + afin (2-3 căni/zi din amestec) ; nalbă de pădure (flori și frunze – 3 căni/zi), păducel (flori și frunze – 3 căni/zi) ; mătase porumb 10 g + soc 10 g + coada-calului 10 g + păpădia 20 g + crușin 30 g + mesteacăn 20 g ; decoct de alun (50 g mâșișori/l – 5 cești/zi, după mese), infuzie de anghinare (se bea în 3 reprize – 1 cană – înainte de masă, îndulcită cu miere, 30 zile, pauză o lună – se repetă), urzică, unguraș (3 cești/zi, îndulcit cu miere), decoct din 1 linguriță alge + 1 linguriță crușin + 1 linguriță anason verde (se fierb 5 min. – 2-4 căni/zi între mese) ; ceai de crețioară (2-3 cești/zi) ; infuzie de fructe de soc – 2-3 căni/zi. Consum de lichide : 2-3 litri/zi. Ceaiurile vor fi neîndulcite. Consum redus de sare, pentru a nu se reține lichide în corp.
- Spirulina controlează senzația de foame și poftă de mâncare.
- „Coenzima Q 10” combate obezitatea.
- Când luna este în descreștere, dacă mănânci ceva mai mult, riscul de îngrășare este mai mic.
- J. Paungger, Th. Poppe recomandă să vă programați o zi de post sau să consumați numai fructe, în perioada de lună plină (când organismul înmagazinează) sau de lună nouă (când se dezintoxică). Nu mâncați carne de porc cel puțin miercuri și vinerea. Aceasta duce și la slăbire prin echilibrarea corpului.
- Se consumă lichide : 2-3 l/zi. Ceaiurile vor fi neîndulcite și sarea va fi în cantitate redusă.
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - suc de spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + țelină + spanac ;
 - morcov + sfeclă + cartof ;
 - morcov + pătrunjel.
- 1 lingură de tinctură de boz (vezi la „Constipație”) luată cu câteva minute înainte de masă face să dispară pofta de mâncare. Planta este laxativă și diuretică. Nu va fi luată de persoanele cu hiperaciditate, colon iritabil sau diaree.

- „Slim Drink” este produs de Plantextract Cluj. Conține extracte din : splinuță, fructe de fenicul, vulturică și algă marină brună. Produsul este detoxifiant (diuretic, sudorific, depurativ), stimulând funcțiile hepato-biliare și renale. Alga marină conferă aport de iod natural care stimulează tiroida și accelerează metabolismul.

Cura rapidă cu struguri :

- prima zi : 1/2 kg ; a doua zi : 1 kg ; a treia zi : 1,5 kg.
După aceste 3 zile în care s-au obișnuit digestia și metabolismul cu struguri, urmează 3 zile în care se consumă zilnic 1,5 kg struguri sau 1-2 l suc proaspăt. Cantitatea maximă este de 3-4 kg struguri. Trebuie reobișnuit organismul cu alimentația normală consumând infuzii îndulcite cu miere și alimente ușoare (supe de legume, legume fierte etc.) timp de minim 4 zile. Pe parcursul curei sunt permise ceaiuri calde, neîndulcite, de chimen, mentă, cimbrisor pentru a combate eventuala diaree și crampele abdominale (revista *Formula AS* nr. 381/octombrie 1999).

Masarea zonei reflexogene a tiroidei.

Slăbire – se datorește insuficienței rației calorice. Pierderea greutatei duce la denutriție în care necesarul de proteine și de energie nu este acoperit de alimentația zilnică. Catabolismul predomină asupra anabolismului (asimilației). Se instalează treptat. Cauza poate fi lipsa de alimente sau anorexia nervoasă care este ca urmare a dezechilibrului în funcția centrilor nervoși de la baza creierului care reglează pofta de mâncare. Denutriția mai poate să apară în urma unei boli care consumă multă energie sau care împiedică consumul, digestia sau utilizarea hranei (boli digestive). Alcoolul duce la degradarea protidelor din țesuturi, la pierderea calorilor, la leziuni ale tubului digestiv care duce la denutriție deși în exteriorul organismului, se arde alcoolul și dă calorii care dau o energie neînsemnată față de distrugerile provocate. Afecțiunile gurii duc la o masticajie insuficientă iar afecțiunile digestive scad eficiența digestiei.

Bolile metabolice (diabet, de ficat) împiedică extragerea totală din hrană a energiei. În bolile tiroidei, metabolismul bazal crește (datorită funcției exagerate a tiroidei) și se pierd calorii care duc la scăderea greutatei. La fel în febre prelungite. Calitatea alimentației este importantă. Există o denutriție azotată datorată deficitului de protide (azotul este elementul principal al protidelor), în special de origine animală, de aceea se va consuma zilnic 1/2 l lapte (ideal de capră) care conține albumine de calitate, eliminând astfel dezechilibrul azotat.

În alimentație se va ține cont și de recomandările de la obezitate, slăbirea fiind inversul obezității.

- Rădăcini de obligeana – 1 lingură de plantă într-o cană de apă rece, se lasă să stea peste noapte. A doua zi se încălzește ușor, se strecoară. Se bea înainte sau după fiecare masă, câte 2 înghițituri. Se beau 6 înghițituri/zi (max. 1 cană/zi).

- Baie cu 200 g plantă de obligeană/5 l apă rece – se lasă 12 h. Se încălzește a doua zi și se pune în cadă. Zona inimii să fie deasupra apei. Durata : 20 min. ; baie cu crețișoară.
- Ceai de pătlagină îngustă (1-2 căni/zi).
- Se va îndesi numărul meselor la 3 ore (5-6 mese pe zi). Alimentele să fie ușor digerabile. Se vor consuma făinoase, mămăligă cu unt și brânză, pâine cu unt, lapte, fructe uscate, dulciuri (frișcă de casă cu miere și fructe, trufe cu miere), alune, nuci, cereale.
- Pentru poftă de mâncare : salată de lăptucă la începutul mesei (vezi „Anorexie”), ulei de lavandă (dă poftă de mâncare) – 5 pic. (la adulți).
- Masarea zonelor reflexogene : tiroidă, stomac, intestin și ficat. Slăbire prin hiperfuncționare tiroidiană : masarea zonei reflexe hipofizei.
- Polen proaspăt de albine (după 1 an își pierde proprietățile). Se asociază cu mierea. Se ține la rece, fără umezeală (dacă se umezește devine toxic). Se iau 1-2 lingurițe dizolvate în apă caldă sau ceai îndulcit cu miere, de preferință dimineața, pe nemâncate. Se pot lua 1-3 pahare/zi.
- Să se consume grâu încolțit care are efect reglator asupra greutății corporale, în amestec cu 3-4 nuci, miere și măr sau pere (1/2 kg).
- Când luna este în descreștere, posibilitatea de îngrășare este mai mică.
- Tot pentru îngrășare – produse apicole : polen, păstură, miere, fagure, apilarnil (miere cu lăptișor de matcă).
- „Tondigest” – sirop tonic digestiv, produs naturist din pelin, ghinjură și chimen care stimulează secreția sucului gastric, este coleretic și colagog, ajută în caz de meteorism, vomă produsă de mijloacele de transport și creează senzație de foame. Se ia câte 1 linguriță înaintea meselor principale. Este produs de uz veterinar, dar poate fi folosit și în terapia umană. Se poate achiziționa din rețeaua de farmacii Romvac Company S.A.

Tulburări de gust – *Gustul poate fi alterat în tulburările digestive, afecțiunile gurii sau nervoase.*

- masarea zonelor capului, maxilarului superior și inferior.

Pancreas

Este o glandă situată sub stomac, de formă alungită, cu o greutate de circa 70 g. Are atât o secreție externă (exocrină) necesară digestiei, cât și o secreție internă (endocrină) necesare în reglajul glicemiei.

Secreția externă numită și suc pancreatic, se varsă în intestinul subțire. Acțiunea lui influențează în special substanțele adipoase. Este bogat în enzime : amilaza (care transformă glucidele în glucoză), maltaza (maltoza în glucoză), tripsina (care scoate aminoacizii pe rând din protide, peptide), lipaza (grăsimile cu acizi grași și glicerină), carbonați și bicarbonați de Na, care dau alcalinitatea sucului pancreatic.

Secreția internă este insulina, care reglează cantitatea de zahăr din sânge, reținând surplusul de glucoză sub formă de glicogen, la nivelul ficatului. Lipsa insulinei duce la o boală foarte gravă, numită *diabet zaharat*.

Pancreasul secretă enzime vitale pentru organism. În caz că se consumă multe alimente prelucrate industrial, se solicită dirijarea unui număr mare de enzime în stomac și intestin. În felul acesta este compromisă imunitatea, prin scăderea aportului enzimatic al funcțiilor imunitare. Enzimele au multiple roluri : de rupere a alimentelor în bucăți mai mici ; determină lanțul reacțiilor chimice care duc la nutrienți ; sinteza unor substanțe ; determină aglomerarea de atomi în molecule etc.

Când pancreasul este bolnav, acesta devine ca o „bombă atomică” pentru organism. Splina își dublează volumul și doare. La ecografie nu se observă că pancreasul este bolnav. Tumoarea la pancreas este foarte periculoasă deoarece nu prea se vindecă.

Bolile pancreasului sunt :

- Pancreatitele acute – cu dureri în epigastru, cu umflarea de abdomen (abdomen acut) datorită inflamației căilor biliare sau alcoolismului. Dacă se blochează motricea intestinală, trebuie operație.
– hemoragice, apărute la persoane obeze în urma unui prânz abundent (poate duce la moarte) sau care apar în urma bolilor infecțioase (oreion).
- Pancreatita cronică este provocată de o obstrucție parțială a canalului Wirsung (calculi, sarcoame), cu fecale albe și grăsoase, cu resturi nedigerate de carne, cu diaree etc.
- Tumori pancreatice : cancer, sifilis, TBC etc.
- Diabetul zaharat caracterizat prin neputința organismului de a utiliza zahărul (glucidele), ceea ce duce la creșterea zahărului din sânge care este eliminat prin urină (glicozurie). Rolul principal în metabolismul (întreținerea) glucidelor îl are hormonul pancreasului numit insulină.
- Tratamentul cu argilă reglează pancreasul.

Pancreatită – *Apare o durere violentă în capul pieptului, iradiind sub coaste în stânga, de obicei însoțită de vărsături repetate, sughiț, tendință la leșin, febră mare.*

Durerea în epigastru este însoțită de umflarea abdomenului (abdomen acut). Cauza poate fi inflamația căilor biliare, alcoolismul, fumatul, consumul de alimente grase. Berea conține unele substanțe cu efect asemănător estrogenului. O bere/zi consumată vreme îndelungată poate produce nu numai pancreatită, dar și calculi biliari. Se blochează motricea intestinală și duce la operație.

Pancreatita cronică este provocată de o obstrucție parțială a canalului Wirsung (calculi, sarcoame). Fecalele sunt alburii, grăsoase, se găsesc resturi nedigerate de carne. Des se produce diaree și slăbire.

Se recomandă regim alimentar : în special se evită mâncarea gătită cu grăsime, dulciurile concentrate, alcoolul, alimentele reci, cafeaua etc.

Dr. Ion Nica (*Formula AS*, 1998) recomandă : vitamina E (neutralizant al toxicilor radicalilor liberi ai O_2), o capsulă/zi, 5 zile/săptămână ; B_{12} 1000 gama, o injecție/săptămână, câteva luni ; vitamina PP, 1/2 comprimat de 2 ori/zi, la mese.

Pentru dureri : apa de mentă (câteva frunze puse în 200 ml apă nefiartă).

Stimulent al funcției pancreatice : suc de spanac, câte 2 pahare/zi.

Masarea zonelor reflexe : stomac - duoden, ale pancreasului, ale glandelor limfatice.

- Macerat de obligeană (1 linguriță rădăcină mărunțită/1 cană apă rece) timp de 8 h. Se ia câte 1 lingură cu 10 min. înainte și după fiecare masă. Zilnic se bea 1 l de infuzie (4 lingurițe din combinație/1 l apă) din coada-calului și lichen de piatră (Islanda).
- Redigest - 6 tab./zi, câte 2 înainte de fiecare masă.
- Infuzie de rostopască, lăsată să se macereze 12 h, se îndulcește cu miere de salcâm sau polifloră și apoi se ia câte o lingură din oră în oră.

Diabet - este o tulburare a metabolismului glucidic (hiperglicemie), care duce la creșterea zahărului în sânge, peste 1,2 g la mie și eliminarea lui prin urină. Aceasta se datorează nu numai pancreasului, ci și disfuncției hipofizei, suprarenalelor, tiroidei, glandelor sexuale - fie scade secreția de insulină a pancreasului, fie crește secreția celorlalte glande. Bolnavii urinează des, au sete mare, slăbesc în forță și în greutate, deși mănâncă mult.

Mai frecvent apare la 40-50 ani. Diabetul poate avea complicații grave : arterioscleroza, cataracta, hemoragii gastro-intestinale, ciroza hepatică, hipertensiunea, ateroscleroza, angina pectorală, coma (datorită acumulării în sânge a produselor toxice). Coma diabetică este cea mai gravă. Apare datorită consumului mare de hidrocarbonate, bolilor infecțioase, supărărilor mari, traumatismelor, eforturilor mari, operațiilor. În acest caz glicemia poate chiar să depășească 200-300 mg%. Dar atenție, analiza glicemiei poate avea valori mari (normal fiind 65-110 mg%) și la persoane sănătoase care au consumat înainte dulciuri sau au fost stresate.

Diabetul poate fi și ereditar. Este necesară supravegherea și îndrumarea medicală.

La diabetici, din cauza lipsei de glucoză, grăsimile sunt arse incomplet, rezultând substanțe toxice (corpi cetonici, acetonă). Pentru a procura glucoză organismul arde grăsimile, dar și proteinele corpului, crescând astfel deșeurile ca : acidul uric, ureea și creatinina. Sângele diabeticilor conține grăsimi și colesterol. La diabetici urina conține glucoză care irită rinichii și care lipsește din urina omului sănătos. Se produce alterarea filtrului renal care lasă să treacă albumina din sânge în urină (albuminurie). Simptome : oboseală, uscăciune și mâncărimi ale pielii, cicatrizare dificilă a rănilor etc.

Se va ține regim alimentar. Medicii recomandă insulina. Insulina este o substanță toxică cu efecte nocive asupra vaselor sanguine. Întrebuințarea ei îndelungată duce la boli arteriale. Insulina frânează activitatea tiroidei. Prin

înlocuirea zahărului cu miere scade incidența diabetului, chiar și la cei predispuși la acesta. Tratamentul prin apifitoterapie (cu propolis, planta rară numită scrântitoare și alte plante specifice afecțiunilor asociate) sub îndrumarea unui specialist a dat rezultate bune, în unele cazuri putându-se renunța la insulină.

Regimul alimentar urmărește scăderea consumului de hidrocarbonate și grăsimi.

- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină + spanac ;
 - morcov + țelină + andive + pătrunjel ;
 - morcov + țelină + pătrunjel.
- Dr. Bircher Benner recomandă în combinații și suc de fasole verde, dar eu știu că fasolea verde crudă este toxică (mai trebuie să studiez această problemă). De exemplu, dr. Bircher Benner dă sucul de : 250 g morcov + 100 g varză + 30 g păstârnac + 5 g usturoi + 250 g castravete + 250 g fasole verde + 100 g spanac + 50 g miere – în regim de crudități.
- Se ia de 4 ori/zi câte o linguriță de *tinctură de rădăcină de brusture și rădăcină de păpădie*. Pentru rețeta de tinctură vezi la „Colita de fermentație” – „tinctura de Captalan”.
- Ceai de năpraznic și troscot în părți egale. Pentru preparare vezi „Sterilitate”. Se bea cu un sfert de oră înainte de fiecare masă. Scade glicemia mai ales dacă se respectă regimul alimentar.
- Infuzie dintr-o linguriță cu boabe uscate de ienupăr la o cană cu apă clocotită. Se lasă acoperit 10-15 minute. Se strecoară și se bea de-a lungul zilei în mai multe reprize. Pentru detalii vezi „Bronșita cronică”.
- Se recomandă regim de legume nefăinoase fierte și supe de legume (țelină, pătrunjel, dovlecei, fasole verde). Pancreasul trebuie ajutat, pentru că este epuizat. Se recomandă legume bogate în potasiu. Astfel se neutralizează și aciditatea prezentă în diabet. Trebuie repaus la pat (1-4 zile), până nu mai există zahăr în urină. Nu se consumă zahăr și făină.
- Vitaminele și săruri minerale necesare : Ni (stimulent), Si, Zn-Ni-Co, Cu-Ni-Co, Zn (reglează hipofiza, procesele enzimatice), S.
- Se vor consuma : fasole, țelină, ceapă, usturoi, praz, roșie, struguri, varză, spanac, morcovi, ovăz, cicoare, cartof, lăptucă, salată verde, sparanghel, urzici, vânăță, ștevie, măslina, cresson (năsturel – salată sau suc îndoit cu apă), cură de mere și tomate, suc de lămâie, făină de soia, drojdie, argilă, zeamă de varză acră, păpădie, suc de castraveți.
- Anghinarea se poate consuma în diabet, fiind bogată în insulină, potasiu, enzime. Fructe cu conținut moderat de glucide : alune, afine, fragi, căpșune, piersici. Sunt admise cu restricție : caise, mure, afine, dade, banane. Sunt interzise fructele deshidratate (prune, caise, mere, smochine, curmale, stafide), deoarece conțin multe zaharuri.
- Interzise : bere, vin, must, paste făinoase, zahăr, ciocolată, cacao, cafea.
- *Tratament cu sâmburi de măslina*. Glicemia revine la normal. Se usucă 200 de sâmburi, se macină, se pun la fiert cu o cană de apă, 10 min., se

strecoară și se bea de 2 ori/zi. Dimineața, pe stomacul gol, se înghite și o linguriță de ulei de măsline. Tratamentul durează până se termină sămburii (revista *Formula AS*, nr. 315, iunie 1998).

- Se recomandă ape minerale alcaline, bicarbonatate, sodice de Bodoc, Tinca.
- Se bea jumătate pahar/zi suc de fasole verde.
- *Macerare scoarță de păr* 10 zile: 100 g scoarță de păr pisată/1 l vin fiert. Filtrați și beți 3 păhărele la distanță mare de mese.
- Se va bea ceai neîndulcit din: frunze de afin (cel mai eficient hipoglicemiant datorită neomyrtilinei – glicozid – se recoltează înainte de coacerea fructelor) – infuzie din 1 linguriță/cană în cure de 40 zile cu pauză de 2 săptămâni.
- Infuzie de frunze de dud (1-2 linguri frunze/cană) – 2-3 căni/zi.
- Infuzie de frunze de nuc (1 linguriță/cană) – se beau 2 căni/zi. Are efect hipoglicemiant.
- Infuzie din amestec de frunze de dud (20%), frunze de afin (40%), frunze de nuc (20%), frunze de urzică (10%), teci de fasole (10%). Se folosește 1 lingură amestec/cană. Se beau 2-3 căni/zi.
- Infuzie de frunze de salvie, urzică, rădăcini de brusture, frunze de frag (2 lingurițe/200 ml apă – 2 căni/zi), ciomărea, anghinare (scade glicemia datorită unei oxidaze), cicoare, mușchi de piatră, creson, turiță-mare (infuzie – 3-4 căni/zi – scade zahărul din urină), obligeana (6 înghițituri/zi), soc, vâsc (macerat).
- *Maceratul de vâsc* se folosește astfel: primele 3 săptămâni – 3 căni/zi; următoarele 2 săptămâni – 2 căni/zi; în ultima săptămână – 1 cană/zi.
- *Tinctură de brusture sau frunze de nuc*: se umple o sticlă de 1 l cu frunze tocate, peste care se toarnă rachiu de 38°. Se lasă la macerat la soare 15 zile, se strecoară și se iau de 3 ori/zi câte 12 picături.
- Decoct de teci de fasole (1 lingură/cană); saschiu (decoct cu 30 g frunze uscate/1 l apă – este amar).
- Infuzie de brusture (lipan) – 30-40 g frunze/1 l apă în clocot. Se beau 3 căni/zi.
- Suc de creson (năsturel) – 60-150 ml/zi, amestecat cu apă sau lapte.
- Infuzie cu 20 g năpraznic + 20 g troscot/1 l apă – 2 căni/zi.
- *Vin de praz*: peste 500 g praz tăiat până la vârfurile verzi se toarnă 0,7 l vin alb și se lasă 24 h acoperit. Se filtrează și se toarnă în sticle. Se bea dimineața și seara câte o gură. Resturile pot fi puse pe pâine și mâncate.
- *Rachiu de usturoi*: se zdrobesc 3 căpățâni mari de usturoi, se pun într-o sticlă de 1 l care se umple apoi cu rachiu de secară și se lasă 14 zile. În fiecare zi înainte de micul dejun se ia o linguriță din macerat. Atenție la cei care suferă cu stomacul!
- În *Formula AS* (sept. 1997) am găsit rețeta de *alcool de lăptucă*: macerare 4 zile a unei cantități egale de plantă proaspătă și alcool de 90°. Strecurați. Puneți 60 picături în puțină apă și înghițiți-le înainte de fiecare masă. Scade glicemia cu 30%.
- Se face gimnastică medicală, masaj, mers.

- Masarea zonelor reflexe stomac-duoden, pancreas.

Diabet și maladiile vasculare ale diabeticilor :

- Produsul Eridiarom – descoperit de prof. Morar Roman din Cluj. În 20 zile de tratament cu Eridiarom, glicemia revine la normal.
- Gel de aloe.
Pentru a evita complicațiile diabetului, este indicat să se ia :
- Coenzima Q10 – antioxidant care reglează metabolismul.
- Imunostim – tratează infecțiile.
- Myrthin – indicat în afecțiuni vasculare retiniene.
- Luteină – pentru prevenirea cataractei.
- Selevit – pentru îmbunătățirea imunității.
- Masaj reflexogen în tălpi.
- Pentru reducerea cantității de insulină administrată la cei insulino-dependenți sau scăderea glicemiei la ceilalți, „apa vie”, sărăcită în deuteriu, a dat rezultate bune. Pentru detalii, vezi capitolul „Cancer”.
- Produsul natural Omega-3 are rol în reglarea glicemiei.
- „Diabetin”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține : momordică, ginseng alb, teci de fasole. Ajută și în pancreatite și hepatopatii.
- Flavonoidul Sylibină din „propolis” și cortizonul se aseamănă structural. Unii flavonoizi au acțiuni ca ale unor hormoni cum sunt estrogenii și glucocorticoizii. Hormonii glucocorticoizi controlează metabolismul carbohidraților. În diabet, zaharoza este transformată în grăsimi și astfel circulația sanguină la nivelul organelor (de ex. ochi, intestin) este oprită. Când glucoza este menținută mai mult timp la nivelul unui organ, ceea ce are ca urmare reținerea unei cantități de apă din sânge în celule, se produce suprapresiune la nivelul ochilor sau, după caz, la nivelul intestinului, unde absorbția compușilor nutritivi va fi diminuată. În acest caz, flavonoizii din „propolis” pot inhiba activitatea unei anumite enzime care acționează asupra glucozei. În caz că se administrează insulină, extractul de propolis potențează acțiunea hipoglicemiantă a acesteia (Cristina Mateescu, I. Dumitru, 2003).
- Pentru eventuale răni cu complicații care pot să apară (eczemă cu puroi), s-a dovedit eficient următorul tratament : decoct (5 min.) din mușetel, gălbenele și mărul-lupului (câte 1 linguriță) în 2 l apă clocotită. Când lichidul devine cald, se strecoară și se face baie, timp de 10 min., locului cu afecțiunea. Se tamponează cu pansament steril și apoi se bandajează. S-a vindecat în 2 săptămâni.

Splina

Splina se află situată sub diafragmă, deasupra colonului și rinichiului stâng. Este un rezervor mare de sânge. În caz de intoxicații (cu CO₂, de exemplu), varsă în sânge până la 0,3-0,5 l din sângele ei proaspăt, pentru a întârzia asfixia. Splina are rol și în producerea de leucocite care apără organismul în

infecțiile bacteriene. Atunci se mărește splina. În timpul activității musculare sau în infecții, se produce stresul și se varsă adrenalina în sânge. Adrenalina excită sistemul reticular al encefalului, accentuează fenomenul de apărare și adaptare, determinând și contracția splinei (de aceea ne doare splina). Are o greutate de 200 g (după cantitatea de sânge pe care o conține). Are 2 funcții principale : hematopoietică (poate distruge hematiile bătrâne și forma hematii, limfocite) sau de apărare imunologică (se hipertrofiază în infecții).

Creșterea patologică a splinei se numește splenomegalie care apare în bolile sângelui, tuberculoză, sifilis, paludism, ciroză hepatică. Splina nu doare la stres.

La embrion fabrică globulele roșii. Splina fabrică limfocitele care transportă aminoacizii din proteine, se îmbibă cu iodul produs de tiroidă (care ajută la dezvoltarea și reproducerea celulelor), alimentează celulele și se reîntorc în splină. În copilărie și timusul fabrică limfocite necesare pentru creștere, iar apoi acesta se atrofiază.

- Dureri în partea stângă, sub coaste : masarea zonei reflexe a splinei.
- Congestia splinei : cicoarea.
- Dureri în partea stângă, sub coaste : masarea zonei reflexe a splinei.
- Contra splenomegaliei se poate folosi extractul rece de obligeană. Se pune la macerat 1 linguriță rădăcină mărunțită de obligeană în 1 cană apă rece. Se lasă la macerat noaptea, iar dimineața se încălzește puțin și se strecoară. Se bea de 3-4 ori/zi.
- Se face infuzie de rostopască (1/2 linguriță/ 1 cană apă). Se bea o cană/zi. Are rol în purificarea sângelui și formarea lui (hematopoieză).

Suprarenale

Glandele suprarenale se află așezate deasupra rinichilor și secretă hormoni vitali implicați în funcțiile sexuale și în imunitate. Ele joacă rolul unor baterii care stochează energia ce alimentează corpul vibrator (aura).

Suprarenalele sunt alcătuite din două părți : 1. partea medulară ; 2. partea corticală. Partea medulară produce catecolaminele care sunt 2 hormoni : adrenalina și noradrenalina. Cei doi hormoni reglează metabolismul energetic precum și repartiția sângelui în organism. Catecolaminele reglează activitatea inimii (puls, tensiune arterială) și rinichilor. Creșterea lor exagerată în sânge produce hipertensiune arterială. Partea corticală care produce corticosteroizii constă în 3 straturi : stratul extern (glomerular) secretă hormoni care reglează metabolismul sărurilor minerale iar straturile interne (fasciculat și reticulat) produc glucocorticoizii și hormoni sexoizi. Un exemplu de corticosteroid este cortizonul. Deci, corticosteroizii iau parte la distribuția apei, mineralelor, și glucozei.

Lipsa secreției corticosteroizilor provoacă boala lui Addison (slăbire, astenie musculară, hipotensiune, colorație închisă a pielii și mucoaselor, tulburări digestive) iar hiperfuncțiunea dă sindroame ca : boala lui Cushing, sindromul Cohn).

Dacă cresc hormonii de tip cortizon sau a celor ce reglează metabolismul apei, apar: îngrășare exagerată, crește tensiunea, colorația roșie a pielii, osteoporoză, modificări sânge.

Hipersecreția hormonilor sexoizi, la copii provoacă pubertate precoce, iar la femei, apariția caracterelor sexului opus (virilitate: păr pe față, membre și trunchi). Cauzele hipersecreției formează procese tumorale. De obicei, se face o operație prin care se extirpă o parte din țesutul cortico-suprarenal.

- Pentru suprarenale (cum ar fi boala lui Addison) sunt bune următoarele sucuri:
 - suc de sfeclă (și frunzele);
 - suc de lăptucă;
 - morcov + rodie;
 - țelină + lăptucă + spanac.

La stres, suprarenalele își varsă hormonii medulari – adrenalina, în sânge, activează inima și sistemul reticular care ridică nivelul de funcționare a creierului și se face adaptarea la agresiune. Se varsă în sânge și multă vitamină C, care este necesară în energetica corpului.

Hiperactivitatea suprarenalelor duce la boli ca: diareea, tulburări renale, cancer, obezitate.

În concluzie, suprarenalele au 6 funcții importante:

1. Controlează oxidarea tuturor celulelor și comandă energia nervoasă (oxidare fosfor), energia fizică și temperatura (oxidare C în mușchi), funcționarea unor organe speciale (oxidare ficat și rinichi), viața fiecărei celule (imposibilă în lipsa oxidării).
2. Controlează tonusul mușchilor voluntari și involuntari (reflexe), cardiaci (circulația, tensiunea).
3. Controlează cantitatea de globule albe și roșii din sânge.
4. Controlează puterea de coagulare a sângelui, în colaborare cu paratiroida.
5. Controlează gradul de imunizare a corpului.
6. Controlează nivelul de sedimentare a globulelor roșii.

Suprarenalele asigură oxidarea. Secreția suprarenalelor este foarte importantă. De aceea corpul își face provizii în creier, ganglioni, hipofiza posterioară, glande oculare, rinichi. Suprarenalele regularizează tonusul muscular. Ele reglează și distribuirea pigmentilor.

Adrenalina este o substanță foarte toxică. S-au făcut experiențe pe cobai și în doză de 1/10 mg/1 kg viu, ea ucide cobaiul, determinând o vasoconstricție inițială cu hipertensiune trecătoare, urmată foarte repede de o vasodilatație paralică masivă care duce la moartea animalului. Atrag din nou atenția astfel asupra consumului de animale tăiate, fiind știut faptul că la tăiere, din cauza stresului animalului, se varsă adrenalina în sânge. Cu cât animalul este mai puțin stresat, cu atât mai bine.

La solicitări mari de stres, se epuizează suprarenalele și se vlăguește organismul. Omul nu mai poate face eforturi, zace mai mult în pat.

K reglează, țelina este stimulent (crudă, suc : 1/2 pahar/zi - 15-20 zile cu pauză 15 zile sau decoct).

- Spirulina.

Tiroidă

Tiroida este o glandă endocrină cu secreție internă. Are 24-30 g, mai mare în perioada pubertății, sarcinii și menopauzei. Lungimea lobilor este de 5-6 cm și grosimea de 2 cm.

Tiroida produce doi hormoni tiroidieni, printre care tiroxina, o iodo-tireo-globulină, ce-l varsă direct în circulație. Pentru sinteza hormonului este necesar iodul. Tiroxina este derivată din *tirozină*, un aminoacid conținând 65% iod, introdus o dată cu alimentele. Lipsa iodului produce hipertrofie reactivă numită gușă. Exerciță acțiune asupra celorlalte glande endocrine, prin sistemul hipotalamo-hipofizar. Astfel, hormonii tiroidieni potențează efectele insulinei de creștere a captării și metabolizării glucozei. Dozele mici de hormoni tiroidieni stimulează sinteza de glicogen, iar dozele mari induc glicogeneza. Funcțiunea insuficientă a tiroidei se numește hipotireoză (nanism, eretism, hipotiroidie). Hiperfuncția produce hipertiroidism cu diferite forme (boala lui Basedow, boala lui Grave). Hormonul tiroidian are rolul și de a arde substanțele grase, astfel că în insuficiența tiroidiană colesterolul poate crește.

Glanda tiroidă are rol în reproducerea celulară, oxidarea țesuturilor, asimilarea zahărului, controlul ritmic cardiac, activitatea cerebrală și senzuală și creșterea normală a celulelor. Conține 40 mg iod.

Este situată în zona gâtului fiind alcătuită din 2 lobi latero-traheali. Este controlată de hormonul tireotrop hipofizar. Hormonii tiroidieni (tiroxina sau tetraiodotironina și triiodotironina) stimulează arderile tisulare (favorizând consumul de O_2), stimulează creșterea normală și intervin în funcțiunea diferitelor sisteme (sistem nervos), aparate (cardiovascular, digestiv, gonade), organe și în reglarea metabolismul protidic, glucidic, lipidic și hidromineral.

La analiza medicală iodul din sânge este crescut în hipertiroidism și scăzut în hipotiroidism. Valori normale : 4-8 $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ sânge. Și valorile metabolismului bazal (normal între -10% și +10%) crescute sau scăzute față de normal indică hiper sau hipotiroidism.

Tiroida conține niște celule numite C care secretă *calcitonita*, aflată și în timus și în paratiroide. Calcitonita este un hormon hipocalcemiant care, în caz de exces de calciu în corp, îl normalizează pe acesta. Reduce și fosforul circulant. Are acțiune pozitivă asupra oaselor, ajută la vindecarea fracturilor. Reduce secreția de insulină.

Centrii hipotalamici dirijează hormonul tireotrop antehipofizar.

Tiroida controlează funcțiile celor 3 stări ale pielii : epidermia, pielea internă sau membrana mucoasă, pielea medială sau membrana seroasă care căpтуșește cavitatea pleurei pericardului și cutiei craniene, ca și cavitatea articulațiilor. Hipersecreția glandei tiroide duce întâi la eczemă, furunculoză,

psoriazis etc. Când este afectată pielea internă se produce exudație seroasă cum ar fi guturaiul, iar când sunt afectate straturi moi profunde se produce scurgere muco-purulentă, purulentă sau purulent-hemoragică : sinuzita, bronșita, gastrita, enterita, mastoidita (vezi terminația „ita”). Eliminarea forțată prin pielea medială : artrita, nevrita, peritonita, pericardita, encefalita, meningita. Toate aceste boli se datorează eliminării forțate de toxine (H.G. Bieler – *Alimentele, miracolul vindecării*).

Metoda principală de vindecare este un regim pentru redresarea ficatului și care să ușureze evacuarea otrăvurilor prin rinichi, ficat, plămâni, piele și intestine.

- Săruri minerale necesare : Cu, I. Cantitățile mari de iod provoacă guturai, amețeli, dureri de cap, hipertrofia glandelor submaxilare.
- Se punctează pielea în 2 puncte : în dreapta sub claviculă și în stânga în dreptul încheieturii brațului, cu tinctură de iod sau macerat de nuci sălbatice în țigăi (este mai bun decât tinctura, dar se usucă mai greu și se poate păta îmbrăcămintea).
- Cataplasme cu varză crudă zdrobită cu sticla sau argilă – câteva luni.
- Se consumă : ovăz (stimulent), porumb (moderator al tiroidei), usturoi, ceapă, spanac, varză, morcov, roșie, pară, strugure, tarhon (are iod).

Gușă – Hipertrofie durabilă a glandei tiroide.

Când apare la un procent ridicat de locuitori dintr-o regiune se numește gușă endemică. În regiunile endemice, iodul se găsește în cantități scăzute, atât în apă cât și în vegetație și în alimentele de origine animală ale regiunii respective. Alimentația săracă în albumine și intoxicațiile cronice favorizează de asemenea apariția gușei.

Dacă se dezvoltă prea mult, gușa poate apăsa asupra organelor din regiunea gâtului, putând determina tulburări respiratorii și de înghițire sau ale circulației sângelui. Gușa poate exista atât în hipotiroidie, cât și în hipertiroidie (în acest caz este mai mică în volum). Pot fi 2 tipuri de tulburări funcționale : hipofuncționale = hipotireoză și hiperfuncțional = boala lui Basedow.

Există 3 categorii de distrofii ale gușei :

- I – gușa se limitează la hipertrofia glandei tiroide fără tulburări ale altor glande endocrine ;
- II – la prezența gușei se adaugă tulburările funcționale ale tiroidei și ale altor glande ;
- III – se găsesc nu numai leziuni tiroidiene și glandulare, ci și leziuni distrofice în diferite aparate și sisteme ale organismului, precum și diferite grade de debilitate mintale, cretinism, surdo-mutitate, deformări osoase.

În regiunile endemice se va consuma sare iodată. De asemenea, se va face punctarea cu tinctură de iod conform desenului din anexă.

Frecvența maximă a gușei este la 35-39 de ani.

- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + pătrunjel ;
 - morcov + țelină + spanac.
- Tratament cu argilă.
- Se aplică cataplasme cu argilă, varză.
- Infuzie de : coada-șoricelului, ienupăr, salvie, talpa-gâștei.
- Decoct cu o parte laminaria sau iarbă-de-mare (alge) la 10 părți apă, lăsate la macerat 4 h, fierte și filtrate sau decoct cu 1 linguriță/cană. Se fierbe 5 min. Se beau 2-4 căni/zi.
- Cataplasme groase de 1 cm cu argilă, pe toată suprafața gâtului, ținute noaptea.
- Frunze de varză zdrobite, ținute noaptea pe gât. Se beau 2 pahare/zi suc de varză.
- Masarea zonelor reflexe ale tiroidei, hipofizei.
- Gargară cu drăgaică (sânziene) – infuzie caldă. Pe glandă se pun comprese calde cu planta scoasă din ceai, care se ține 20 min., de 2-3 ori/zi.

În hipotiroidism există gușă endemică cu lipsă de iod.

În hipertiroidism există gușă exoftalmică cu mult hormon tiroidian.

Gușile se tratează cu iod.

Hipertiroidia – *Secreție excesivă a hormonilor tiroidieni. Crește metabolismul bazal cu 20-50%. Se manifestă prin slăbire, palpitații, tremurături de mâini, nervozitate excesivă, insomnii, exoftalmie – proeminența globilor oculari (boala Basedow), tahicardie, scaune frecvente, creșterea în volum a glandei tiroide mai puțin decât în hipotiroidism – gușă exoftalmică.*

Alte caracteristici : ochi strălucitori și umezi, tendință la lăcrimare, clipit rar, uneori un tremur ușor al pleoapelor, piele fierbinte. Exoftalmia este specifică bolii lui Basedow (ochii holbați, privirea fixă). De asemenea, există o intoleranță la căldură. Factorul declanșator este un traumatism psihic în peste 90% din cazuri, fie un șoc emoțional, fie traume psihice de lungă durată. Factorii infecțioși, toxici, traumele craniene sunt de o importanță mai mică.

În tratament se vor reechilibra procesele nervoase prin liniște, evitarea eforturilor fizice și intelectuale, mese regulate, evitarea emoțiilor și a supărărilor. Sunt indicate curele climatice de altitudine medie și contraindicate cele de peste 1000 m altitudine și curele marine. Se va ține regim alimentar cu evitarea surplusului de proteine, cu interzicerea excitantelor (alcool, cafea, condimente iuți) și a fumatului. Pentru diagnosticare se face metabolismul bazal și iodocaptarea (nu este totdeauna concludentă, confundându-se cu hipotiroidia).

Medicii recomandă tratament cu iod radioactiv sau intervenție chirurgicală.

Oricum, pe primul loc se va afla rezolvarea situației conflictuale și schimbarea mediului.

- Pentru *boala Basedow* se ia zilnic o linguriță cu pulbere de rădăcină de Captalan (brusture dulce) + turiță mare, de 3 ori/zi, pe stomacul gol.
- Se face și cură cu extract de muguri de păducel și tei. Primele rezultate apar după 2-3 săptămâni. Tratamentul durează minim un an.
- Se consumă porumb (moderator al tiroidei), usturoi, ceapă, ciuperci, cereale, păstârnac, praz, cartof, spanac, lobodă, vinete, andive, cicoare, măslina, mere, prune, cireșe, vișine, castane, lămâi.
- Se beau 100 g suc de țelină, dimineața, pe stomacul gol.
- Decoct din 30 g țelină/1 l apă, 2-3 căni/zi.
- Infuzie din 2 lingurițe frunze țelină sau 1/2 lingurițe semințe/cană – 2 căni/zi.
- Decoct de rădăcini pătrunjel 50 g/1 l apă, fiert 20 min., cu miere.
- Infuzie din frunze de pătrunjel – 2 căni/zi.
- Suc din 50-100 g pătrunjel/zi.
- Se ia câte 1 lingură ulei de porumb, dimineața și seara.
- Ceai de păducel, talpa-gâștei (infuzie, 2-3 căni/zi, una seara – pentru boala Basedow).
- Tinctură de valeriană (neurovegetativ); tinctură de păducel (15 picături de 3 ori zi) – calmează tulburările cardiovasculare.
- Băi de pin.
- Ceai sedativ Plafar.
- Se beau zilnic, pe stomacul gol, 3 căni de macerat, din 2-3 linguri de sânziene și 2-3 linguri de turiță mare. Tratamentul durează minim 6 luni.
- Vitamina A în tiroidită și hipertiroidie.
- Johanna Paungger și Thomas Poppe recomandă să se bea o ceașcă cu ceai de cresson/zi, când luna este în creștere, să se bea infuzie de purificare a sângelui – când luna este în scădere și să se evită carnea roșie. Se ține dietă vegetariană. Atenție dacă nu e deplasată vertebra a șaptea (dereghează tiroida).
- Iarba de ghimpe este reglator tiroidian. Se iau 3 lingurițe pulbere de ghimpe/zi, în cure de 3 săptămâni, cu 10 zile pauză.

Hipotiroidia – Insuficiență tiroidiană, tulburări de creștere.

Cauzele apariției bolii sunt diferite: absența țesutului tiroidian, a unor enzime sau a unui hormon hipofizar (tireostimulina), o eventuală iradiere a gâtului etc.

Spre deosebire de hipertiroidism, aici boala provoacă o încetinire a tuturor funcțiilor vitale: puls rar, tensiune coborâtă, temperatură joasă, somnolență ziua, insomnie noaptea, constipație, tegumente aspre, piele umedă și rece, căderea părului etc. Dacă apare în copilărie, produce cretinism, copilul rămâne pitic, merge mai târziu, dentiția apare greu, vorbește la 7-8 ani. Când secreția este aproape absentă, se numește *mixedem*. Sub piele se infiltrează apă și substanțe mucoide, fața având un aspect buhăit. Se poate revărsa lichid și în

pericard sau pleură. La adult nu există idioția mixedematoasă dar judecata este greoaie, are somnolență, scădere a memoriei și atenției. Poate apărea îngrășarea, constipația de tip aton, calculoza biliară, unele forme de eczemă. Hipotiroidianul este leneș, slab la minte.

Lipsă de iod. Apare gușa endemică.

Necesar: I, Zn, Tiroxină.

Dr. M.T. Murray recomandă o metodă de depistare a hipo- și hipertiroidismului prin măsurarea temperaturii de bază: se ia temperatura corpului 3 zile consecutiv (a 2-a, a 3-a și a 4-a zi a ciclului; la femeile postmenopauzice în orice zi a lunii), timp de 10 min. Dacă temperatura este sub $36,5^{\circ}\text{C}$, înseamnă că sunteți suspectă de hipotiroidism. Valorile mai mari de 37°C pot fi un indiciu de hipertiroidism. Apar o serie de simptome în caz de hipotiroidie: stări depresive, supraponderabilitate, deshidratare a pielii, dureri de cap, oboseală, tulburări de ciclu menstrual, infecții, constipație, sensibilitate la frig.

Carențele în anumite vitamine și minerale sau ingerarea unor anumite alimente pot duce la hipotiroidie. Astfel, când scade cantitatea de iod din alimentație, celulele glandei se măresc, ducând la boala Basedow (gușă).

Alimente gușogene (care inhibă acțiunea iodului) sunt: guliile, varza, muștarul, soia, arahidele, alunele, meiul. Prin fierbere se inactivează această acțiune de blocare a acțiunii iodului.

O sursă bogată în iod este alimentația bogată în: pește oceanic, alge marine, scoici, homari, stridii, pește de apă sărată, sarea cu iod.

- Se consumă ovăz, alge. Nu se consumă muștar sau ridichi negre, care prin substanțele conținute nu permit sinteza hormonilor tiroidieni (*Formula AS*, 1998, prof. dr. Ion Brad).
- Se face un decoct cu o parte laminaria sau iarbă-de-mare (alge) la 10 părți apă, lăsate la macerat 4 h, fierse și filtrate sau decoct cu 1 linguriță/cană. Se fierbe 5 min. Se beau 4 căni/zi.
- Este necesară odihnă și protecție hepatică prin ceaiuri și regim lactovegetarian.
- Se consumă sare de mare iodată, legume și fructe bogate în iod: usturoi, ceapă, cresson, spanac, morcovi, napi, praz, varză, roșii, pere, struguri (vezi la cap. „Săruri minerale – Iod”).
- Se pun cataplasme cu argilă unde este gușa și se ține toată noaptea.
- Macerat din 2-3 linguri de sânziene și 2-3 linguri de coji verzi de nucă uscate și măcinate. Se beau 3 căni pe stomacul gol. Tratamentul durează 12-24 luni. Seara, zona externă corespunzătoare tiroidei se unge cu tinctură de sânziene, apoi cu ulei de sânziene. Să se mestece zilnic câte o bobită de propolis.
- Ca-Mg și Flavonoid complex GNLD.

Paratiroide

Au rol în reglarea excitabilității neuro-musculare, menținând în sânge o cantitate de calciu constantă.

Excitabilitatea nervoasă se datorește constanței raportului: $\text{Na}^+ + \text{K}^+ / \text{Ca}^{++} + \text{Mg}^{++}$. Dacă scade Ca, valoarea raportului crește și cu aceasta și excitabilitatea neuro-musculară. Dacă se produce o scădere de Mg, apare o creștere de fosfați în sânge.

Sunt doi hormoni care acționează pentru a echilibra raportul: parathormonul aduce calciul la normal, sau calcitonina tiroidiană care scade calciul atunci când este mărit.

ORGANELE DE SIMȚ

Sunt traductori ce reprezintă segmentele periferice ale analizatorilor: ochiul, urechea, papilele gustative ale limbii, zona olfactivă nas și piele. Organismul nu recepționează toate excitațiile mediului extern: astfel undele electromagnetice sau vibrațiile aerului produc senzațiile luminoase sau acustice într-o gamă destul de îngustă. Celulele senzitive din epiteliul senzorial, transformă excitațiile recepționate în influxuri proprii, pe care le transmit cu ajutorul nervilor senzitivi spre centrii nervoși superiori unde urmează să ia naștere senzația respectivă.

Gura și gustul – boli stomatologice

Pentru a asigura o bună digestie, alimentele trebuie foarte bine mărunțite și mestecate, îmbibându-le bine cu salivă. Pe lângă rolul de a înmuia alimentele ușurând înghițirea lor, saliva are și o acțiune chimică. Saliva conține: amilaza (ptialina) care acționează asupra amidonului descompunându-l până la dextrine și maltoză; lizozima, o enzimă care atacă bacteriile, apă, săruri de K, Ca, sulfocianură de K, leucocite, mucină, o enzimă proteolitică (Kalicreina) a cărei acțiune se continuă în stomac, uree, aminoacizi, acid lactic, alcool, radicali SC – toxici ca rezultat al metabolismului proteic. Acest lichid complex este secretat de 3 glande salivare: sublinguale (2), submaxilare (2) și parotide (2, în obraji, în dreptul urechilor).

Gustul este simțul de control al hranei existând combinații cerebrale a 4 senzații gustative de bază: dulce, amar, acru, sărat. La acestea se mai adaugă după teoria Ayurveda, senzații de iute și astringent (metalic). Conform acestei teorii, senzația gustativă apare prin combinarea a două dintre cele cinci elemente: pământ, apă, foc, aer și eter. La formarea senzației gustative contribuie indirect unele excitații olfactive, factile (astringența), termice (călduțe, răcoroase). Nervii gustativi sunt: la vârful limbii, la baza limbii și înspre faringe.

Principalul organ al gustului, limba, are 17 mușchi și este acoperit cu o mucoasă pe care se găsesc formațiuni gustative numite papile. Limba poate să indice o serie de boli. Limba albă indică o digestie tulburată. Limba roșie e prezentă în scarlatină, limba netedă indică diabet, TBC, leziuni ale limbii etc.

Bolile limbii se numesc glosite. Frecvent apar aftele care sunt mici ulcerări pe limbă provocate uneori de un virus (mai ales de la lapte).

- În tratarea gingivitelor, paradontozelor, aftelor, refacerea țesutului după extracții dentare și operații maxilare, se recomandă un gel de dinți pe bază de Aloe Vera în combinație cu propolis. Producător este o firmă din SUA „For ever living product” și se comercializează prin distribuitori.

- Clătirea gurii cu amestec de propolis + ceai de gălbenele.
- Se recomandă apele de gură, tincturile cu uleiuri volatile, apa de argilă.
- Apă de gură cu tinctură de anason (20 g fructe macerate în 100 ml alcool de 70°, timp de 10 zile), din care se pun în apă 20-25 picături la un pahar.
- Apă de gură cu 5 g ulei de mentă la 100 ml alcool, din care 6-8 picături se pun într-un pahar de apă.
- Apă de gură cu 5 g ulei de levănțică sau ulei de ienupăr, la 100 ml alcool, din care 6-8 picături se pun într-un pahar apă ; apă de gură cu câteva picături de tinctură (20 g flori macerate, 14 zile, în 100 ml alcool de 40°) puse în apă.
- Apă de gură cu câteva picături de tinctură de cimbru (10 g plantă macerată în 100 ml alcool de 40°).
- Extractul natural de lucernă este bogat în vitamina K, care previne sângerările (gingiei) și facilitează coagularea sângelui. Este indicat în orice sângerare și în tratarea ulcerului peptic.

Uleiul de levănțică are acțiune antiseptică, antiinflamatoare, fungică, cicatrizantă, dezodorizantă și stimulează formarea celulelor noi (fiind astfel de folos și pentru ten). Valoarea antiseptică a uleiului de levănțică e de 1,6 ori mai ridicată decât a fenolului, a uleiului de mentă – de peste 2 ori, culminând cu uleiul de cimbru, foarte bogat în timol, a cărui valoare antiseptică e de 8 ori mai mare decât a fenolului. De exemplu, o soluție de 5% ulei distruge agenții patogeni ai febrei tifoide în 3 min., ai dizenteriei microbiene în 2 min., iar colibacilii în 2-8 min. O soluție diluată de ulei de cimbru distruge flora microbiană bucală în 3 min.

Contra ciupercii „candida albicans”, care apare mai ales după administrarea de antibiotice, se va clăti gura de 4-5 ori/zi, după mese, cu infuzie de mușețel în care s-a dizolvat bicarbonat de sodiu (1 linguriță rasă bicarbonat/1 cană ceai). Vindecarea se obține cam după o săptămână.

- Se mestecă semințe de mărar.
- Dacă sunt tulburări în cavitatea bucală, se face gargară cu tinctură de smirnă, 30-40 picături tinctură în apă caldă. Atenție, să nu Țineți bucăți de smirnă pe dinți, deoarece poate fi afectat smalțul lor.
- Ceaiul de pelin (1/2 linguriță pelin/1 ceașcă apă) pentru a combate limba încărcată și mirosul neplăcut al gurii.
- Tinctură de propolis: 40 picături/1 pahar apă. Se face gargară și se ia și intern. Este indicată în toate afecțiunile, inclusiv ciuperci de pe limbă.
- Pentru *coci gram pozitivi* aflați în cavitatea bucală, se recomandă:
 - Spray de Aloe First care are eficiență în tratarea escarelor mucoasei bucale și al faringelui, ulcerățiilor, stomatitelor etc.
 - Se mestecă timp de 5 minute ulei de sunătoare, apoi se scuipă. Separat, se ia câte o linguriță cu ulei de sunătoare, de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Uleiul se prepară prin macerare două săptămâni sau încălzire pe baie de abur, timp de o oră.
 - Se clătește gura de 3-4 ori cu soluție din 2/3 tinctură propolis și 1/3 apă. De 5-6 ori/zi se clătește gura cu o soluție din 50 ml oțet de mere și miere și

tot de 5-6 ori se face gargară cu 50 ml apă în care s-a dizolvat 50 g miere polifloră. Între cele 3 mese se mestecă câte un centimetru dintr-un bastonaș de propolis. De mai multe ori pe zi se clătește gura cu infuzie concentrată din gălbenele sau mușețel.

Intern, luați de 3 ori/zi un amestec din 40 picături tinctură de propolis și 60 picături de apă. Atenție să nu fiți alergici la propolis. După 5 zile se produce vindecarea.

- Pentru *piatră la glandele salivare* este bun ceaiul de drăgaică, băut câteva zile (după 4 zile cade piatra). Se beau zilnic 2-3 căni cu infuzie (o linguriță cu plantă la o cană cu apă). Este bun și în cancer la limbă, laringe, nodul în cerul gurii.
- Voseptol produs de S.C. Plantavorel S.A., indicat în afte și alte afecțiuni bucale. Pentru detalii, vezi la „Aparatul respirator”. Este antimicrobian, cicatrizant, corector de miros și ușor anestezic.
- Aloe First (vezi și mai jos).
- Valeriu Popa recomandă pentru dureri de dinți, gingii și țuituri în ureche, tampon de vată înmuiat în suc de ceapă.
- Firma Genna oferă o serie de produse care ajută la protejarea sau chiar recăpătarea sănătății danturii. Astfel, pasta de dinți „Genna Dent” conține argilă, carbonat de Ca, aloe vera, propolis și încă 27 de plante. Există în 3 variante: „Genna Dent simplă” regenerează și remineralizează țesuturile, albește dinții; „Genna Dent H” se folosește în timpul tratamentelor homeopate; „Genna Dent Forte” ajută în paradontită, paradontoză și pioree alveolară. Un alt produs, „Extract din muguri de Betula Pubescens”, este macerat glicerinic care ajută în paradontoză, gingivite, pioree alveolară dentară, are rol stimulator, în astenie. Se iau 50-70 pic. Produsul „Abies Pectinata” este macerat glicerinic care ajută în paradontoză, carii dentare, demineralizări. Se iau 50 picături de 3 ori/zi. „DentonimH” este praf de dinți spumant aromat. Conține: zeoliți naturali, ajută la tratarea danturii și a gingiei. „Favident” pulbere oferă protecție împotriva plăcii bacteriene, a tartrului, în afecțiunile gingiei. Pentru aceasta se folosește o periută de dinți moale, din păr natural. „FitoDent” este apă de gură din plante. Conține tinctură de salvie, mușețel, coada-șoricelului și ulei de cimbru. Previne și combate afecțiunile cavității bucale: gingivite, paradontoză și micoze.
- Un bun protector al cavității bucale este și produsul „Gel de aloe” de la firma „For ever living products”
- Sucul de afine este antiinfecțios, ajutând în gingivite.
- Ceai de salvie concentrat amestecat cu argilă, se ține pe gingie 30 min., apoi se clătește gura cu ceai de salvie.
- „Apimer forte” conține apă de mare filtrată biologic, tinctură de echinacea, tinctură de propolis. Este hemostatic după extracții dentare, ajută în paradontoză, afte bucale, creșterea imunității locale. „Orosept” conține: cimbru, fenicul, tinctură de propolis, ulei de mentă. Ajută în gingivo-stomatite,

glosite, afte bucale, faringo-amigdalite. Ambele sunt produse de laboratoarele Medica din România.

Abces dentar – este o inflamație purulentă în jurul unui dinte cauzal. Orice dinte netratat poate produce un abces. Mai întâi se inflamează pulpa dintelui (pulpita) apoi vasele și nervii mor iar canalul dentar este invadat de microbi (gangrenă pulpară); invazia se extinde apoi producând parodontite, abces dentar, abces premaxilar, osteomielită. De aici se propagă în organism prin sistemul vascular producând leziuni în rinichi, articulații, inimă. În abces dentar apar dureri la acel nivel. Poate apărea și febră. Dintele e cariat și dureros la lovirea lui în ax, dovadă că puroiul a invadat spațiul din jurul rădăcinii.

Se va dezinfecța gura și se va consulta medicul stomatolog.

- Ceai de coada-șoricelului, in, nalbă (emolientă), podbal, salvie, soc, sulfină, rădăcini de tătăneasă (decoct), urzică, volbură, rădăcini de cerențel (astringentă), sunătoare (calmant).
- Ceai pentru gargară: mușețel, cimbrisor, salvie (antiseptic, astringent, cicatrizant), frunze de nalbă, mac, rădăcini cerențel, drăgaică.
- Se aplică pe obraz cataplasme de argilă rece, iar pe gingia infectată se aplică jumătate de smochină uscată fiartă în lapte câteva minute.
- Masarea zonei reflexe corespunzătoare și a căilor limfatice.
- „Mira”, produs al firmei Plantextract din Cluj, conține extract din oleogumirezina Myrrha vera în alcool. Este dezinfectant, dezodorizant, antiinflamator, stimulează formarea țesutului de granulație. Ajută în stări inflamatorii ale gurii (stomatite, gingivite) și gâtului, dureri cauzate de presiunea protezelor dentare.
- „Plantagingival”, produs al firmei Plantextract din Cluj, conține extract din gălbenele, revent și tătăneasă în glicerină. Gălbenelele conferă prin saponozidele triterpenice și flavone o acțiune antiseptică și antiinflamatoare, iar reventul prin hidroxiantrachinone și taninuri galice și catehice are acțiune antiinflamatoare și astringentă. Unul din taninuri are o acțiune analgezică și antiinflamatoare comparabilă cu a fenilbutazonei și a acidului acetilsalicilic. Alantoina din tătăneasă este cicatrizant puternic. Produsul ajută în caz de stomatite, gingivite, afte, dureri din cauza protezelor dentare.

Afte

Pe mucoasa buzelor sau a obrazilor, se localizează mici vezicule, întâi transparente, apoi opace, înconjurate de o margine roșie. După spargerea lor, rămân mici ulcerații acoperite de un depozit gălbui și o aureolă roșie, foarte dureroase.

Se vindecă după 2-8 zile. Pot apărea și în vulvă sau rect (mai ales la copii). Sunt cauzate de consumarea de substanțe iritante, toxice sau avitaminoză, surmenaj, boli infecțioase. De multe ori sunt luate din lactate de la vaci bolnave. Tratamentul se bazează pe soluții dezinfectante, întreținerea igienei gurii și evitarea substanțelor iritante.

Vitamine și săruri minerale necesare : PP, B₂, Au, Cu.

- Soluții de bicarbonat sau permanganat de K local, cu sau fără asociații de plante.
- Se consumă morcov, drojdii uscate, cartof, dunde negre, afine.
- Gargară cu frunze de salvie, salcie, busuioc (gargară și mestecare), sulfină, trandafir, lămâie + miere + apă. Propolis spray pe un tampon de vată sau produsul Gingiprop.
- Infuzii : mușetel, salvie, busuioc, sulfină, petale de trandafir.
- Decoct de rădăcini de cerențel – gargară.
- Suc de lămâie – tamponare.
- Macerat de petale de trandafir în miere (pentru micoze bucale) – 100 g petale în 400 ml apă, la foc mic în vas acoperit, timp de 15 min. După ce se filtrează în lichid se adaugă 650 g miere.
- Decoct de rădăcină de nalbă (50 g/1 l apă).
- Suc de frunze proaspete de urechelniță, amestecat cu apă și miere – tamponări și gargară.
- Decoct de fructe de afin (o mână de fructe/1 l apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se clătește gura.)
- Suc de fructe de dud negru, înainte de completa coacere. Conține 20-25 g acid citric/1 litru. Se face gargară și se clătește gura.
- Decoct din 20 g frunze de morcov/1 l. Se clătește gura de mai multe ori/zi.
- Când încep să apară, se ia un pic de bicarbonat de Na în gură și se ține amestecat cu salivă 1/2 h – 1 h, apoi se scuipă. Se poate repeta de câteva ori/zi.
- Voseptol.
- Aloe First (vezi la p. 225).
- Să se facă punctări locale ale aftelor cu violet de gențiană. După consumarea de produse lactate este recomandat să se clătească gura cu apă cu bicarbonat de sodiu. Pentru aceasta se va pune un vf. de linguriță bicarbonat într-un pahar cu apă.
- Se mestecă petale de trandafir proaspete, de 5-6 ori/zi.

Carii dentare – apare în urma lezării smalțului care permite invadarea de către microbii din gură a dentinei. La naștere o cavitate care poate atinge pulpa dentară producând inflamația dureroasă a acesteia (pulpită) sau necroza acesteia (gangrenă). Se poate complica în leziuni în jurul rădăcinii dintelui ca parodontita, osteita alveolară, abcesul radicular. La nivelul rădăcinii poate apărea granulomul periradicular care constituie un focar de infecție al producerii unor afecțiuni la distanță : cardiace, reumatism articular, nefrită. Caria dentară poate fi prevenită prin spălare pe dinți dimineața și seara, clătirea gurii după mese, evitarea alimentelor dure sau fierbinți. Apariția cariei dentare este legată de tipul de alimentație. Zahărul rafinat din sfecla de zahăr este principalul inamic productiv al cariei, constituind hrana principală a microbilor cariogeni. Este mai bine dacă zahărul se înlocuiește cu miere de albine. În caria dentară sunt cel puțin 30 de

tipuri de agenți microbieni. În gură trebuie păstrat un echilibru între microbii aerobi și cei anaerobi. Antibioticele precum Penicilina V strică acest echilibru, apărând boala numită Candidoză. Streptococul, foarte responsabil de apariția cariei, devine mai puternic.

Molarii permanenți sunt mai receptivi la caria dentară în primii 4 ani de la erupție când ei își desăvârșesc calcifierea. Dacă un copil a scăpat cu dinții intacti până la 25 de ani, când apar și molarii de minte, mai greu vor face carii dentare până la 55 de ani, când se dezvoltă cariile de „senescență”. Deci, se va urmări combaterea microorganismelor, limitarea dulciurilor care le întrețin și o bună structură dentară. Peria de dinți cu care se înlătură placa dentară trebuie bine aleasă. Nu sunt bune periile de dinți din peri naturali, uniform rânduiți, deoarece acestea doar întind uniform resturile alimentare pe toate suprafețele dentare. Sunt bune periile sintetice cu peri grupați în smocuri pe 3 rânduri.

Pasta de dinți conține săpun, substanțe abrazive (carbonat de Ca), anti-septice (săruri de amoniu etc.) și substanțe antienzimatice (fluor). Fluorul combate enzimele produse de microbi pentru fermentarea zaharurilor, care acidifică mediul, declanșând decalcifierea smalțului și invazia microbilor în dinți. Pastele de dinți aminofluorate sunt mai eficiente decât cele cu fluor și săruri de calciu (Ca inactivează fluorul). Periajul dinților se face prin mișcări verticale de la gingie spre vârful dinților și o mișcare de rotație astfel ca perii să apese pe mucoasa gingivală și apoi pe dinți, pentru a scoate resturile alimentare din sacul gingival. Mineralizarea dinților trebuie făcută în primul rând prin alăptarea la sân până la cel puțin 6 luni. Trebuie asigurată o proporție și cantitate adecvată de Ca și P care să înlăture fisurile dinților. Zarzavaturile bogate în Ca și P, supele bogate în săruri, untura de pește bogată în vitamina D, nu trebuie să lipsească în special iarna din alimentația copiilor. Fluorul introdus în apa de băut este periculos prin toxicitatea sa (permis 1 mg/1 l apă) și este eficace doar în perioada de formare a dintelui.

În momentul în care apare sensibilitatea la rece și la cald sau la alimente dulci sau acre, apare caria dentinară și trebuie făcut examenul stomatologic. Dacă nu este tratată, caria ajunge în stadiul de pulpită, iar durerile spontane se extind și la dinții vecini, exacerbandu-se la rece, cald, dulce, acru. În momentul în care puroiul distruge pulpa dentară, durerile dispar – este etapa de gangrenă pulpară când se distruge coroana dentară. De acum apar complicațiile organice, deformarea feței prin lipsa dinților etc.

Colorarea dinților (înnegrirea) se produce de la amalgam de Cu (la copii) sau Ag (la adulți), după un traumatism sau carie dentară netratată. La fumători impregnarea smalțului și a dentinei cu nicotină sau cărbunele ce rezultă din arderea țigării, duce la colorarea definitivă a dinților, nici un mijloc stomatologic neputând să-i mai albească. La fel, în fabrici cu atmosferă poluată de vapori de acizi, praf de cărbune, cupru, plumb apar colorații dentare.

În ceea ce privește extragerea măselelor de minte, este bine ca acestea să fie scoase la o vârstă mai înaintată, când extracția se face mai ușor. La tineri

rădăcinile sunt foarte adânci și greu de extras. După extracție nu se consumă lactate, până la refacerea țesutului (lactatele întrețin infecțiile).

Sunt necesare : Mg, Fe, Ca, Fl.

Produsele alimentare care conțin carbonați (ex. apa minerală cu mult CO_2 , sifonul) pot determina apariția cariilor dentare pe suprafața externă a danturii.

Pentru curățarea dinților sunt indicate sarea de mare și ceaiuri de plante ca : salvia, mușetelul în caz de inflamații și traista-ciobanului în caz de sângerare a gingiilor.

O metodă bună de îngrijire a dinților, recomandată de J. Paungger și Th. Poppe în cartea „Puterea lunii” este cenușa de fag, cu care se freacă dinții pe o periută umezită.

Faceți din când în când cura cu ulei de floarea-soarelui (frecați în gură), care curăță dantura (vezi capitolul „Alimentația recomandată în diverse boli”).

- Se vor bea sucuri de legume :
 - morcov + sfeclă + spanac (curăță intestinul și ficatul, hrănește sângele) ;
 - morcov + păpădie + gulie. Frunzele și rădăcina de păpădie conțin Ca, Mg, Fe, Na, K ; gulia (și frunzele) conțin Ca, Fe. Calciul din gulie + Mg din păpădie și elementele din morcov dau tărie oaselor.
 - morcov + lăptucă + spanac. Lăptuca conține Fe, Mg, Ca, K, S, P. Spanacul curăță intestinale. Combinate cu morcov, dau tărie gingiilor și dinților.
 - morcov + păpădie + spanac.
- Se mai poate combina :
 - morcov + păpădie + lăptucă.
 - suc de morcov.
- pot fi evitate dacă se mestecă frunze de salvie care curăță și întăresc dinții sau frunze proaspete de dafin ;
- gargară cu ceai de coada-calului ;
- masarea zonei maxilarului superior și inferior. Se repun în ordine organele de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.

Pentru a păstra culoarea naturală a dinților, se recomandă consumarea de mere și de citrice.

În cazul în care deja s-au instalat carii, apălați cu încredere la dentist, altfel riscați să vă pierdeți dantura.

La creier ajung două semnale : al plăcerii și al durerii. Stomatologii din SUA țin cont de aceasta. Când se tratează o măsea, pacientul este așezat pe un scaun care se lasă în poziție orizontală. Apoi se efectuează o anestezie și concomitent se trimite pe măsea un jet de aer rece, care, fiind foarte plăcut, diminuează durerea, astfel că pacienții nu se mai duc speriați la doctor, așa cum se întâmplă la noi. Asupra pacientului lucrează simultan trei doctori.

Gingivită – *Inflamația gingiei, dintre dinți în special, ca urmare a leziunii, întreținerii neigienice a gurii, depunerii tartrului dentar și a unor boli : diabet, scorbut, febră sau intoxicații (cu plumb, mercur, săruri de argint etc.).*

Gingivita este primul stadiu evolutiv al unei Parodontopatii, fiind doar o inflamație a gingiei, mai ales între dinți. Frecatul cu periuța de dinți sau alimente tari care se mestecă în gură pot leza gingia. Gingivita poate fi de natură iritativă, toxică sau infecțioasă.

Pe lângă inflamația gingiei, apare și o sângerare spontană cu retracție gingivală și punji mici superficiale cu puroi în unele locuri. Igiena bucală este defectuoasă, se constată tartru dentar.

Parodontita profundă marginală este al patrulea și ultimul stadiu al Parodontopatiilor, cu infecție. Apar punji purulente, dinții se mobilizează și cad. Este o boală a adultului care nu a avut o bună igienă bucală în copilărie. O boală generală (diabet, boli endocrine, boli infecțioase) duce la slăbirea organismului cu inflamarea gingiei. Pot să fie și cauze locale (obturație defectuoasă la dinte, aparate ortodontice, proteze) sau anomalii dentomaxilare (dinți înghesuiți sau în afara arcadei dentare).

Este important în prevenirea parodontitelor, suptul la sân, pentru a se dezvolta armonios aparatul dentomaxilar. Alimentația până la 7 ani, în special, să fie rațională, cu fructe și zarzavaturi dure și zemoase, cu lactate, cu carne și dulciuri în proporții rezonabile. Sugerea degetului, a gumei sau a creionului duce la anomalii dentomaxilare care favorizează parodontitele.

- Consumul de fructe zemoase este necesar, astfel făcându-se autocurățirea dentară. Tratamentul cu „Spirulină” a dat rezultat în sângerarea gingiilor unei persoane care suferea de 15 ani.

Activitatea mecanică de masticajie pronunțată este necesară unei corecte întrețineri a gingiilor și danturii.

Masticația bună a elementelor tari, în special a fibrelor alimentare, asigură curățirea dinților, corectează așezarea lor, irigarea cu sânge a cavității bucale. În cavitatea bucală există enzime care, în timpul mestecării, declanșează procesul digestiei, ușurând activitatea stomacului și intestinelor.

- Pentru îngrijirea gingiilor se face o infuzie cu 2 linguri amestec din următoarele plante: mușetel, cimbrișor, salvie, nalbă mare, capsule de mac și rădăcină de cerențel.
- Ceai de: nuc, stejar, cerențel, coada-calului, mur, salvie, șovârf, stejar, sulfină, sunătoare, turiță-mare, mușetel, coada-racului, tei, frunze de mur, frunze de gutui – decoct – gargară.
- Decoct de fructe de afin (o mână de fructe/1 l apă. Se fierbe până scade la jumătate. Se clătește gura.
- Gargară cu suc de lămâie amestecat cu miere și apă; cu suc de dade; cu decoct de gutui sau smochine.
- Timp de o oră, se mestecă, de 2 ori/lună, rășină de pin de Balcani (*pinus peuce*).
- Fructe cu acțiune antiinflamatoare: afine, mure, agrișe, coacăze negre, portocale, smochine etc.
- Masarea zonei maxilarului superior și inferior.

- Pentru sângerarea gingiilor este recomandat produsul natural american „Green Care”, pe bază de lucernă. Conține multă vitamina K care previne sângerarea. Este comercializat de S.C. California Fitness.
- Se va freca gingia cu lămâie.
Spălați-vă pe dinți în loc de pastă cu sare.
- Coenzima Q10 sub formă de „Q gel forte” procurată de la firma „Cosmopharm” România (b-dul Corneliu Coposu nr. 5 – București) și produse pe bază de Aloe vera (firma „For ever living product”).

Glande salivare (afecțiuni)

- compresă sub mandibulă cu flori de gălbenele pisate.

Oreion (parotidita epidemică) – este o boală contagioasă produsă de un virus insensibil la antibioticele cunoscute.

Copiii de 5-15 ani sunt cei mai receptivi. Apare după o latență de 14-28 zile. Semne: febră, dureri de cap și articulare, tumefierea dureroasă a glandelor salivare (a parotidei mai des). Complicații: inflamația testiculelor (orhidita), inflamația ovarelor (ovarita) – la femei, putând duce la sterilitate. Se poate inflama pancreasul, meningele, encefalul. Frecvent apare surditatea provenită din leziunile urechii interne și ale nervului auditiv, provocate de infecția virotică. După vindecare boala produce imunitate. Se administrează calmante antitermice, comprese uscate pe parotidă sau umede pe testicule. Se vor lua vitamine, regim alimentar. Se va izola bolnavul.

- masarea zonelor limfatice, amigdale, glande genitale (ovare sau testicule).
- Vanga dă sfatul următor: se găurește des cu un ac o bucată de hârtie albastră de ambalaj, după care se unge cu un amestec din miere, țuică și tămâie pisată. Se lipește hârtia în spatele urechilor. Boala va dispărea după 3 zile.

Limba cu hartă geografică

Sunt usturimi ca de arsuri, mai ales la contactul cu anumite alimente.

- Se beau 3 căni/zi cu ceai de sânziene – infuzie – 1 linguriță plantă/1 cană apă. Prima cană se bea dimineața, pe stomacul gol. Se țin cu degetele tamponane de vată îmbibate în infuzie, pe limbă.
- Se consumă brânză de vaci, smântână, legume, fructe, pește fiert.
- Se recomandă tinctură de propolis 20-30 picături/jumătate pahar cu apă. Se ia o cantitate de lichid în gură, se ține cam 10 min., apoi se scuipă. Se poate pune un tampon de vată îmbibat în soluție. Se aplică de 3 ori/zi. După 10 zile afecțiunea dispare (*Formula AS nr. 386*).
- Pentru crăpături și usturimi ale limbii se mai recomandă: apă de gură cu propolis (Floral) – gargară cu ceai de gălbenele (2-3 flori/100 ml apă). Se face gargară după fiecare masă. Infuzia se ține în frigider. Se curăță limba în fiecare dimineață și seară cu o linguriță de plastic sau cu o lingură de lemn.

- Dacă limba este uscată și cu crăpături adânci, se va face un control la colonul anusului, care poate fi bolnav.

Miros urât al gurii (halenă) (din cauza constipației, a stomacului, cariilor dentare etc.)

- Gargară de 3 ori/zi cu ceai de salvie cald, precum și cu ulei de ienupăr amestecat cu apă stătută – băut 1 dată/zi, înghițitură cu înghițitură.
- Ceai de pelin – 1 ceașcă/zi – 3-5 săptămâni.

Cauza poate fi și un microb staționat în gât, bronhii, putând coborî la stomac. Se face :

- Cura de ulei (vezi cap. „Alimentația recomandată în diverse boli”).
- Cura cu argilă.
- Zilnic să se consume o bobită de propolis.
- Gargară și infuzie caldă care se bea, făcută din coada-șoricelului + coada-calului + gălbenele + salvie în părți egale (1 linguriță/1 cană) ; 1/4 din cană se bea neîndulcit, iar cu restul se face gargară. Alimentația să fie sănătoasă (fără cafea, tutun, alcool, zahăr, pâine albă).

Parodontopatii

Parodontoză – Degenerarea țesutului care fixează dinții, ducând la mobilitatea și căderea lor.

Parodontoza este în general o manifestare a unei boli generale, în care metabolismul general intermediar este afectat, cum ar fi în hipertiroidie, insuficiență hipofizară sau senescență. În mod normal, mucoasa gingivală se retractă cu 1 mm la 10 ani vârstă, începând cu 30 de ani. De fapt, retractorul gingiei o dată cu vârsta nu este datorată bătrâneții. Cu timpul, dinții nu mai au rezistența necesară, din cauza uzurii smalțului se aplatizează ca două pietre de moară, și alimentele apasă pe gingie producând retractorul. Dinții trebuie tratați de către stomatolog (îmbrăcați etc.) atunci când retractorul este mare. Este foarte importantă igiena buco-dentară.

Apare după 35 de ani și uneori se complică cu supurații gingivale. Este a doua formă de parodontopatie, după gingivită.

Parodontoza se mai numește *pioree alveolară*.

Parodontita superficială este al 3-lea stadiu al Parodontopatiei. Afectează în special adolescenții.

- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov ;
 - morcov + țelină + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete.
- Mestecarea unei bucăți de hrean zilnic.
- Masaj cu lămâie, aloe (tonifică gingiile).

- Propolis solid (4-5 g zilnic) mestecat și înghițit.
- Ceai din: coajă stejar, crețișoară, salvie, troscot. Seara se pun 4 lingurițe la 1/2 l apă rece. Dimineața se încălzește până aproape de temperatura de fierbere, apoi se strecoară și se ține în termos. Ziua se fac mai multe spălături ale gingiilor cu ceai cald. Ceaiul se poate masa pe gingii cu o perișă de dinți din păr moale.
- Ceai de porumb, scai-vânt.
- Masarea zonelor maxilarului superior, inferior, a organelor de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.
- Gargară cu infuzie de cimbru (1 lingură plantă/200 ml apă) + 1 lingură miere polifloră + 1 linguriță tinctură de propolis. Cu această soluție se clătește gura după fiecare masă și după fiecare spălat pe dinți (I. Tunaru, A. Hassan – terapeuți naturaliști).
- Produsul homeopatic „Parodosan” (Farmacia Minescu – vizavi de Piața 1 Mai, str. Maica Alexandra nr. 4, București).
- Gel de aloe.

Stomatită – Inflamația cavității bucale în care apar papule și vezicule.

Inflamația poate fi cauzată de factori traumatici, toxici, microbieni sau chimici locali sau boli ca diabet, sifilis, febre eruptive, lichidele fierbinți, substanțele iritative.

Se manifestă prin congestie, umflare (tumefieri), durere și uneori ulceratii, bășicuțe sau depozite murdare alb-cenușii de fibrină precipitată. Când scade rezistența organismului ca în bolile infectocontagioase, bolile de sânge, intoxicații, microbii saprofiți care trăiesc în mod obișnuit în gura copiilor, nu mai pot fi stăpâniți de sistemul imunitar slăbit și se înmulțesc atacând mucoasa bucală pentru a ataca sistemul vascular din tot corpul. Apare întâi o salivatie abundentă care curge, deoarece copilul nu poate înghiți din cauza durerilor la mișcarea limbii. Gingia se inflamează, apoi apar dureri submandibulare, ganglionii fiind invadați de microbi. Apar ulceratii dureroase.

Mucoasa se îngroașă și cade în formele avansate. Apare miros urât al gurii.

Stomatita poate apărea și cu ocazia erupției unui dinte, când sunt carii și nu se spală pe dinți.

Alimentația trebuie să fie lichidă, fără alimente picante. Dacă apare febra, trebuie chemat medicul.

- Urinoterapia cu urina din jetul de la mijloc. Se face tamponare cu un tampon de vată înmuiat în urină, pe limbă, gingii, mucoasa gurii, lăsând să acționeze o oră. Apoi se poate mânca. Procedul se repetă de câteva ori pe zi.
- Într-o cană de apă plată se pun 2 linguri de miere și zeama de la o lămâie.
- Se pun 2 linguri de tinctură de hrean în jumătate de pahar cu apă și se fac clătiri ale gurii. Tinctura de hrean se prepară astfel: se umple un borcanel cam 1/3 cu hrean ras, adăugând apoi până la umplere alcool cât mai tare. Se lasă la macerat o săptămână și se strecoară presând hreanul. Tinctura se

poate folosi și la tratarea tusei, guturaiului sau gripei (se ia câte 1 linguriță de 3-4 ori/zi). Extern, se folosește pentru tratarea rănilor necrozate și a reumatismului.

Tulburări de gust

Gustul poate fi alterat în tulburări digestive, afecțiunile gurii sau nervoase.

- Masarea zonelor : cap, maxilar superior și inferior.

Tulburări la maxilare

- masarea zonei maxilarului superior și inferior, a punctelor limfatice, tâmpiei (nervul trigemen).

Nasul și mirosul

Primul organ prin care trece aerul inspirat este nasul. Cavitățile nasului joacă rolul unui radiator, încălzind aerul până la amigdale, chiar cu 30°C. Glandele mucoase asigură umezirea aerului. Are și rol de filtru, prin perii de la intrarea nărilor, firișoarele fine de pe mucoasă și mucusul secretat care rețin particulele de praf și microbi, purificând aerul.

Mucoasa este acoperită cu firișoare numite cili care fac 12 mișcări/sec, ca un lan de grâu în bătaia vântului. Un cm² de cili vibrați ridică în fiecare minut 6 g putând să urnească chiar 360 g. Nasul este un sterilizator al aerului care merge spre plămâni, reținând praf, microbi, germeni pe care mucusul, care este antiseptic, îi omoară.

Când picioarele sunt reci și umede, aparatul de încălzire și umezire a aerului din nas se contractă iar aerul rămâne rece, uscat, microbii trec nestințeriți și astfel se inflamează mucoasa nasului și a faringelui – rinofaringita.

În caz de curgere de sânge, nas uscat, se masează zona reflexă a nasului și a paratiroidelor.

Cruste (coji) în nas

- Înainte se curăță nările cu apă cu sare, apoi se ung cu alifie de gălbenele ; tamponare cu bitter suedez (câteva picături la un pahar apă), de mai multe ori pe zi.
- Se pune în nas de mai multe ori/zi infuzie de mușetel sau ser fiziologic. Dacă nu există altă posibilitate pentru a umidifica aerul, seara puneți un vas cu apă caldă în încăpere (iarna puneți vasul pe calorifer). Se poate folosi și o lampă de aromoterapie în care picurați câteva picături de ulei volatil aromat (lavandă, pin, mentă etc.).

Epistaxis (rinoragie) (sânge din nas)

Are diferite cauze : traumatisme, boli cardiovasculare (hipertensiune), emfizem pulmonar, boli de ficat și rinichi, boli infecto-contagioase (gripă, scarlatină), boli de sânge (leucemie), eforturi, intoxicații. Bolnavul va sta ridicat, cu bărbia în piept sau culcat pe partea care sângerează. Se comprimă

cu degetul aripile nazale timp de 10-15 minute. În același timp se ridică în sus mâna de partea căreia este narina afectată.

- Se consumă zilnic 2-3 căni de ceai de traista-ciobanului.
- Se trage pe nas macerat de vâsc sau ceai de coada calului.
- Se bea 1 cană de ceai de coada-șoricelului, pe parcursul zilei.
- Se aplică comprese reci cu tinctură de coada-calului, pe nas.
- Compresă cu traista-ciobanului în partea de la spate a gâtului. Dacă sângerarea se repetă vedeți dacă nu se ascunde o boală (hipertensiune sau anemie, subțierea venelor nasului).
- Aplecarea capului înainte și comprimarea aripilor nazale 10-15 min. Se ridică în sus mâna de partea căreia este nara care sângerează.
- Ceai de coada-calului, porumbar.
- Într-o cană de decoct concentrat de năpraznic se pune o linguriță de sare și se amestecă. Din această soluție se pune câte puțin în nas cu o pipetă sau tampon de vată.

Sforăitul

Cauze posibile : polipi, degenerescența mușchilor palatini, obezitatea etc. Suferă mai ales persoanele în vârstă.

- Să se renunțe la consumul de alcool la ore târzii din noapte.
- Să se păstreze greutatea corpului normală.
- Înainte de culcare să se curețe nasul și să se asigure o umiditate mai înaltă în cameră.
- Să se facă inhalații sau să se pună câteva picături de ulei de eucalipt pe o batistă aflată pe pernă.
- Să se pună o pernă înaltă și să nu se doarmă pe spate.
- Intervenție chirurgicală de înlăturare a eventualelor polipi sau a unei părți din țesutul moale din cerul gurii (uvulo-palato-faringo-plastie). Se mai folosește chirurgia cu laser.
- Tehnica de ultimă oră numită „somnoplastie” folosește unde de înaltă frecvență pentru micșorarea țesutului moale din cerul gurii. Este mai puțin dureroasă.

Ochiul și vederea

Peretele globului ocular are 3 tunici :

1. extern – sclerotica (în partea anterioară a ei, fiind o membrană transparentă – corneea) ;
2. tunica mijlocie împărțită în 3 porțiuni : coroida, corpul ciliar (mușchiul cu rol în acomodarea vederii la distanță și procesele ciliare cu rol în secreția umoarei apoase) și irisul cu pupila prin care razele de lumină pătrund în ochi ;
3. tunica internă : retina care este o membrană nervoasă formată din 10 straturi de celule, celule senzoriale sau receptorii vizuali (conuri și bastonașe).

Conținutul globului ocular este format din umoarea apoasă, cristalinul de forma unei lentile biconvexe și corpul vitros care este o masă gelatinoasă între cristalin și retină. Lichidele din globul ocular exercită o tensiune intraoculară de 20-22 mm Hg. Creșterea tensiunii determină tulburări în circulația vaselor ce irigă retina, ducând la alterări ale acestora și scăderea vederii (glaucom).

Celulele din retină conțin vitamina A. Lipsa vitaminei A din alimentație duce la scăderea vederii.

Acomodarea vederii la distanță se face prin capacitatea pe care o are cristalinul de a-și modifica curbura.

Tulburările acomodării la distanță se pot produce în plus sau în minus, după cum urmează :

- Miopia este un viciu de refracție în care razele luminoase se reunesc în focar situat înaintea retinei.
- Hipermetropia la care razele luminoase se reunesc înapoia retinei.
- Astigmatismul, la care razele luminoase venite paralele nu se reunesc niciodată într-un focar unic. Imaginile apar deformate, se confundă obiectele, nu se vede bine nici la distanță. Pentru a vedea un obiect individul își rotește capul în atitudini nefirești (întors pe o parte etc.). Literele se confundă, obosește. Cauza este diferența de curbură a ochilor. Corecția se face cu lentile speciale.
- Presbiția nu este o boală ci un atribut al bătrâneții.

Yoghinii afirmă că dezechilibrul vizual este determinat în primul rând de tensiunile psihice și fizice sau de intoxicarea sângelui. Între starea psihică și aspectul ochilor este o strânsă legătură. Orice neregulă din organism se poate observa în pupilă, albul ochilor, pleoape sau iris. Iridologia depistează starea de sănătate bazându-se pe faptul că în iris se află numeroase terminații nervoase. Între ochi, psihic și trup este o legătură indestructibilă. Poziționarea ochilor unul față de celălalt, luminozitatea, mobilitatea lor, culoarea irisului, umflarea sau culoarea pleoapelor, clipitul sunt determinate de starea psihică. Pupilele se contractă la tensionarea sistemului nervos parasimpatic și se dilată la tensionarea sistemului nervos simpatic. Dacă se strâng ochii și se deschid brusc, dar neconcomitent înseamnă că sistemul nervos este dezechilibrat. Privind ochii vezi starea nu numai a întregului sistem nervos ci și a sănătății întregului organism. Spre exemplu, ochii sunt înfundați în orbite la tuberculoză sau proeminenți în cazul unei anumite boli de tiroidă etc. Pentru a obține vindecarea trebuie depistate și tratate cauzele care au dus la tensiune fizică, psihică sau la stagnarea sângelui.

Pentru *boli de ochi, pleoape, limpezirea vederii* :

- Trandafirul roșu (*rosa gallica*) – infuzie cu 15-60 petale/1 l apă – spălături și comprese reci.
- Suc de obligeană, îmbunătățește vederea slabă – se ung pleoapele, apoi se clătesc cu apă.

- În fiecare dimineață, se pun în ochi câteva picături de urină. Ana-Maria Bistrițeanu, din Vaslui, s-a vindecat de conjunctivită, iar dioptriile au scăzut (*Formula AS* - 25 august - 1 septembrie 1997).
- Se pune miere în ochi (1 picătură) - se poate dilua cu ser fiziologic. Mierea să fie proaspătă.

Persoanele cu carență de vitamina A au o mare sensibilitate la lumină, cum e cea a zăpezii, a farurilor de automobil sau a ecranelor TV. Lumina intensă prelungită distruge vitamina A din țesuturile oculare.

- Semințele crude de floarea-soarelui (recomand să fie încolțite) sunt bune pentru ochi. Să se consume 3 linguri/zi.
- Planta silur, cu care se face infuzie (câte 1 lingură/1 cană de apă fiartă). Se pun în ochi 2-3 picături sau se pun cataplasme, în funcție de afecțiune: în stări inflamatorii, conjunctivite, blefarite, slăbirea vederii, limpezirea ochilor. Nu se face abuz, deoarece poate să curgă apoi o umoare lăptoasă, care se poate remedia scăzând doza de silur tot la 1-2 picături puse în ochi sau mai bine se pune la macerat în 1/4 ceașcă apă o floare mică și după 12 ore se fac spălături pe pleoape lăsând prin clipire să intre și în ochi.
- Din infuzia din silur se poate bea o cană/zi, întărind toate simțurile. În revista *Formula AS*, se recomandă infuzie din silur cu vin, care se va lua la prânz și la cină, în cazul încrețșării și slăbirii vederii. Nu trebuie să se facă abuz, să se ia cu prudență ca să nu se producă otrăviri. Ajută și la răceli, tuse, sinuzită (infuzie și gargară).
- Vitamine necesare: A (vedere, umflarea pleoapelor cu cruste, roșeață), B₂ (adaptare vizuală la întuneric, țesut conjunctiv).
- Vitamina A: hemeralopie, fotofobie, xeroftalmie, keratite, ulcere corneene.
- Să se consume grâu încolțit (3-6 linguri/zi).
- Se face curățarea organismului cu sucuri și o hrănire a ochiului cu vitamina A în mod special.
- Se vor bea sucuri de:
 - morcov + sfeclă + spanac (depurativ, deconstipant);
 - morcov + sfeclă + castravete (diuretic, depurativ);
 - morcov (conține vitamina A).
- Sucul RF 92, recomandat de dr. Bircher Benner, în regim de crudități: 270 g morcov + 100 g varză + 100 g sfeclă + 30 g păstârnac + 5 g usturoi + 25 g ceapă + 250 g castravete + 50 g miere.
- Alt suc foarte eficient: morcov + țelină + andive + pătrunjel (1/2-1 l/zi câteva luni).
- Decoct timp de 2 min. de frunze și fructe de corn (la 100 ml apă 1 lingură frunze uscate și câteva fructe). Seara, se picură în fiecare ochi câte 2 pic. și se țin tifoane sterile umezite cu ceai pe ochi. Se pun alternativ 3 seri da, 3 seri nu.
- Pelinul, aloe vera ajută în caz de boli la ochi.

- Afinele, cătina și măceșele revigorează vederea. Uleiul de cătină este foarte bogat în vit. A și E cu efecte regenerante, fiind recomandat să se administreze la adulți câte 20 pic. de 3 ori/zi, iar la copii peste 1 an câte 5 pic. de 3 ori/zi. La Plantavorel – Piatra Neamț, se produc :
 - „Myrtela” din fructe de afin care îmbunătățește circulația retiniană, vederea nocturnă, normalizează glicemia. Înlătură oboseala la cei care lucrează la calculator.
 - „Cevisol” din fructe de cătină, bogat în special în vit. A ; ajută și în boli oculare infecțioase.
 - „Rozavit” din măceșe ; este un tonic care ajută și în conjunctivită și afecțiuni alergice.
- „Vitavision”, produs de Walmark, conține bioflavonoide, afine, beta-caroten, gălbenele. Protejează ochii de radiațiile U.V., infraroșii și alte radiații produse de TV, computer etc. Bioflavonoidele mențin integritatea capilarelor oculare și o bună vascularizare. Extractul de afine, prin acidul tanic, antocianine și izoflavonoide, contribuie la tratarea tulburărilor de vedere. Beta-carotenul crește acuitatea vizuală. Extractul de gălbenele conține luteină, care protejează ochii. Este recomandat persoanelor care stau mult la TV sau calculator, crește acuitatea vizuală noaptea și ameliorează vederea.
- „Spirulina”, produsă de firma Hofigal S.A., regenerează țesuturile, acționează la nivel de celulă, normalizând schimburile celulare, reglează metabolismul și sistemul endocrin, este antioxidant, antitoxic, antialergic, stimulează sistemul imunitar, hemato- și leucopoieza, tratează anemiile, normalizează V.S.H. și alți indicatori ai sângelui, este hipolipemiant, hipocolesterolemiant, tonic cardiovascular, antihipertensiv, stimulează organele genitale (spermatozoizi, ovule), reface structurile nervoase, hepatice, cardiace, digestive, țesutul osos, este antitumoral, contribuie la formarea pigmentilor retinieni, mărește acuitatea vizuală, corectează deficiențele de vedere. Pentru rezultate optime mai ales vizuale, se iau mai multe cutii (6-8) de spirulină. Tratamentul se asociază și cu „ulei de cătină”.
- „Optilux” conține : beta-caroten, afin, vișă-de-vie. Ajută în afecțiuni vasculare retiniene și în microangiopatia diabeticilor. „Optivital” conține : extract din semințe de struguri roșii, extract de morcov, măceș, Ginkgo biloba. Este recomandat în afecțiuni retiniene, retinopatie diabetică, insuficiență circulatorie cerebrală, boli cauzate de radicalii liberi. Ambele sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Propolisul ajută datorită proprietății sale antimicrobiene, în infecții bacteriene și virale ale polului ocular anterior : blefarite, conjunctivite, răni la nivelul ochilor etc.
- **Valeriu Popa** recomanda, pentru orice afecțiune oculară, cataplasme cu foi de varză zdrobite.

Pentru întărirea ochilor se va face o *cură cu sevă de vișă-de-vie*, primăvara, cel puțin 2 luni, fără pauză. Primăvara, când se curăță via de lăstari și se taie

corzile, din locul tăiat picură sevă. Aceasta se strânge în sticle (5 sticle de sevă ajung pentru un tratament de câteva luni). Seva se va păstra la max. 8°C. În fiecare dimineață se pune în palma curată sevă și se spală ochii prin clipire de cel puțin 20 de ori (se clipește în căușul palmei cu sevă). Procedul se repetă și seara, dar nu clipind, ci aplicând peste pleoapele închise 2 tamponale sterile îmbibate cu sevă.

Rețetă pentru întărirea vederii

- Se iau 4 borcane a câte 800 g fiecare. Două din ele se umplu cu morcov dat pe răzătoarea mică, celelalte două se umplu cu miere lichidă din flori de vară. Se dau prin mașina de tocat 1 kg lămâi cu coajă cu tot. Lămâile se spală foarte bine. Se ia un vas de sticlă mai mare, în care se pun mierea cu morcovul și lămâia tocată. Se introduce în frigider și se lasă la macerat 10 zile. După macerare, din amestecul rezultat se ia câte o lingură, cu 1/2 h înaintea fiecărei mese. Pe timpul tratamentului este interzis alcoolul și derivatele lui (rețetă dată de dna Rusnac Maria din Piatra Neamț). Concomitent, e bine să se ia și drojdie de bere într-o formă asimilabilă, corelat cu exercițiile Yoga pentru ochi, prezentate în cărțile de specialitate.

Albeața corneei, pete pe cornee (leucon)

Petele pe cornee pot fi un gen de proteine acumulate. Pata albă pe cornee poate fi ca urmare a unei plăgi sau ulcerării. Se poate produce pierderea parțială sau totală a vederii.

- Pentru *limpezirea ochilor* – decoct de tije, frunze de păpădie; suc de cărcei de viță-de-vie – se spală ochii.
- Pentru *pete pe cornee* – suc de rostopască cu care se ung pleoapele (nu se folosesc pentru tratament tulpini ce poartă flori. Se ia tulpina cu frunze sau doar frunze cu codiță, se spală, se freacă între degetele umezite). Noaptea, se aplică frunze de rostopască, proaspete și spălate, peste ochii închiși și se leagă o fâșie de pânză.

Blefarită – este inflamația marginii pleoapelor datorită unor infecții microbiene, virale, micotice sau parazitare sau ca urmare a unor agenți fizici sau chimici. Dacă se extinde la conjunctive se numește blefaroconjunctivită.

- Se vor face spălături antiinflamatoare, tratament antifungic sau antiparazitar. Se ung pleoapele cu alifie de gălbenele și bitter suedez.
- Compresse cu: albăstrele, fenicul, nalbă, nuc, pătlagină, sulfină, turiță-mare, decoct din semințe de gutuie.
- Ungere cu esență de arnică.
- În caz de conjunctivită sau blefarită se folosește unguentul „Dumazen” după aplicații externe cu ceai de silur (în boli infecțioase oculare, oboșală).

pătlagină (antiinflamator, antiinfecțios), albăstrele sau trei-frați-pătați (în caz de alergie). Unguentul produs de Plantavorel S.A. este antiinflamator, cicatrizant și antiexudativ. Imunitatea se poate întări cu Echinaceea, Gripec V sau Imunovit (imunostimulator, imunoreglator în caz de alergie).

- Se beau zilnic minim 500 ml suc de morcovi și pătrunjel (3 săptămâni).

În special la copii este recomandat laptele de mamă proaspăt (dacă se poate storce direct pe locul afectat). Este eficient la orice iritație a ochilor, dar este obligatoriu ca laptele să fie proaspăt stors din sânul unei mame sănătoase.

Cataractă (albeață) – constă în opacizarea cristalinului sau a capsulei sale. Cristalinul este compus din fibre care se reînnoiesc anual. Dacă se strâng sedimente care nu se pot elimina, în timp, acestea se întăresc și se îngălbenesc. Cristalinul devine alb mat. Funcția cristalinului de a prelua lumina din pupilă pentru a focaliza o imagine pe retină se alterează. Datorită opacizării cristalinului, lumina care pătrunde în retină difuzează, afectând vederea. La primele simptome de boală, apar imagini duble, iar la citit ochii obosesc repede. Treptat ochii nu mai suportă lumina, care devine prea strălucitoare. Imaginea devine încețoșată. Conform teoriei yoghine, o cauză poate fi intoxicarea sângelui. Trebuie să se purifice sângele, rinichii să funcționeze normal, excreția să fie normală și să predomină gândirea pozitivă. Cataracta de obicei este asociată cu : nefrita, bătrânețea, arterioscleroza, diabetul, leziuni ale cristalinului, sifilisul etc. Are o evoluție lentă (5-8 ani) și se accentuează din cauza oboselii, îmbolnăvirilor microbiene, carenței vitaminice etc. În cazuri grave se rezolvă prin intervenție chirurgicală.

- 60 injecții subcutanante cu „Extract de aloe”, produs în Rusia. Injecțiile se fac timp de 30 de zile, cu pauză 30 de zile. A treia lună se reia tratamentul. Produsul dă o ameliorare generală ochilor (Formula AS nr. 409).
- Câte 1 lingură semințe de fenicul, pătrunjel și rostopască. Se pun comprese pe ochi. Altă variantă care a dat rezultate : 1 lingură fenicul, una pătrunjel, 100 ml apă se fierb până scade apa atât cât să rămână de 3 comprese, adică pentru o zi. Rostopasca, tot o lingură, se lasă pe foc să scadă, până a rămas o lingură de lichid. Se pun comprese cu fenicul și pătrunjel, se lasă pe ochi 5 min., apoi se pun câte 2 picături de rostopască în fiecare ochi. După o săptămână se ameliorează, iar după 2 săptămâni se vindecă.
- Se ung de mai multe ori pe zi pleoapele cu bitter suedez.
- „Eridiarom” – extract integral din afine – 6-8 pastile/zi. Oprește evoluția cataractei, elimină flocoanele hemoragice din corpul vitros, îmbunătățește vederea la distanță și de aproape.
- Spirulina luată vreme îndelungată (de la 8 cutii în sus, până la 20 cutii) îmbunătățește vederea.
- Suc de morcov + drojdie de bere în toate neplăcerile oculare.

- Se pune în ochi lăptișor de matcă proaspăt scos din stup. După 2 săptămâni revine vederea. Picăturile ustură foarte tare.
- Richard Lucas spune că la cataractă e lipsă de vitamina C.
- Este necesară vitamina B₂ și A. Vitamina B₂ se găsește în drojdia de bere. Richard Lucas recomandă câte o picătură de colir („cineraria maritima”) în fiecare ochi, dimineața și seara.
- Aloe vera (sau produse de firmă din aloe vera, cum ar fi gel de aloe).
- Valeriu Popa considera că este o boală din cauza nervilor și recomanda ceaiul de coji de mere.
- Medicina populară recomandă ungerea pleoapelor cu salivă (care este alcalină).
- Timp de 15-20 zile se pune câte o picătură de miere naturală, proaspătă, în ochi. Se face pauză 10-15 zile, apoi se reia. După un an, tratamentul a dat rezultatul așteptat.

Masarea zonei reflexe a suprarenalelor – rinichi – uretere – vezică urinară, a capului, a ochilor.

Cearcăne

- comprese pe ochi cu macerat (24 h) din 50 g rozmarin sau mușețel în 100 ml apă minerală.
- Pungile de sub ochi sunt datorate retenției de apă, lipsei de somn.
- Se pun punguțe calde cu ceai de papaia, 15 min.
- Cataplasme cu castraveți rași.
- Cataplasme cu cartof ras.
- Comprese cu infuzie din silur + mușețel (ajută pleoapele căzute)
Silurul se mai numește „plantă de ochi”, „dragostea fetelor”. Se găsește pe munții din Valea Prahovei, Vatra Dornei etc.
- Exerciții yoga de tipul posturilor inverse : lumânarea, plugul etc.

Conjunctivită – *afectează membrana care protejează fașa posterioară a pleoapelor și globul ocular până la periferia corneei. Inflamația mucoasei conjunctive, însoțită de usturimi, senzația de nisip în ochi, mâncărimi – este cauzată de microbi.*

Gravă este boala numită *conjunctivita granuloasă* sau *trahomul* produs de un virus „Rickettsia trahomatis”. Este foarte răspândită. Poate duce la ulcere corneene, deformarea pleoapelor, uscarea corneei (scleroza), orbire.

Mai poate fi produsă de agenți iritanți fizici sau chimici. Fumul, praful, polenul, corpii străini, gazele toxice, apa din bazin sunt factori favorizanți ai producerii conjunctivitei. Secreția conjunctivală poate fi : mucoasă, purulentă, fibrinoasă, funcție de felul microbului și gravitatea bolii.

Nu trebuie să se lege ochiul, deoarece pansamentul stagnează secreția care poate îmbolnăvi corneea, putând duce la pierderea vederii. Este foarte importantă igiena individuală. Se vor lua măsuri (prosop, pernă, batistă individuale)

ca secreția de la omul bolnav să nu ajungă la cel sănătos sau la alte persoane din jur. La nou-născut poate exista conjunctivita blenoragică. Se previne prin instilarea în conjunctivă a unei picături de nitrat de argint.

Mâncărimi și granule în ochi, pleoape granuloase, ochi roșii arată o lipsă de vitamina B₂ (Richard Lucas).

Ajută vitamina B₂.

- Pentru conjunctivită se vor bea sucuri de legume :
 - morcovi + sfeclă + spanac ;
 - morcovi + sfeclă + castraveți.
- Aceste sucuri hrănesc organismul și curăță ficatul, intestinale, rinichii.
 - suc de morcovi - curăță ficatul și conține vitamina A necesară ochiului.
 - morcov + pătrunjel.
- Pătrunjelul menține sănătoase vasele sanguine și este eficient în afecțiunile ochilor, mai ales combinat cu morcov.
 - morcov + țelină + andive + pătrunjel - hrănește nervii văzului și mușchii.
- Se pune dimineața o picătură de miere (de tei, în special) încălzită puțin ca să curgă, în colțul ochiului dinspre nas. Ustură și se va lăcrima.
- Pleoapele se spală cu infuzie de gălbenele. Se clipește ca să intre și în ochi. Se ung apoi pleoapele cu alifie de gălbenele. Măinile trebuie bine spălate înainte. Prosopul, perna, batista să fie strict personale.
- Urinoterapie : Cu jetul de la mijloc al urinei recoltate dimineața se spală ochii, se pun cataplasme pe ochi cu urină de 2-3 ori/zi, lăsând să acționeze 10-15 min. Tratamentul durează 2 săptămâni (revista *Formula AS* nr. 401).
- Ceai din frunze de scorușe de munte (*Sorbus aucuparia*).
- Izvorul cu apă pentru ochi de la Băile Herculane sau Slănic Moldova.
- Să se consume varză.

Contra iritării ochilor și a pleoapelor :

- decoct (5 min.) de semințe de mărar 30 g/l apă. Se face baie de abur cu un prosop deasupra capului ;
- comprese cu bitter suedez pe pleoapele unse cu untură sau alifie gălbenele. Dimineața și seara atingeți cu bitter colțul ochilor (intern și extern) ;
- câteva picături de varză în ochi, seara ;
- cataplasme cu argilă ;
- câte o picătură suc de lămâie în ochi ;
- cataplasme cu infuzie de albăstrele (20 g/l apă, bine filtrată, îndoită cu apă de trandafir, cu care se fac băi oculare), fenicul (antiinflamator, antiseptic - comprese), mușetel (trebuie foarte bine filtrat - anestezic, dezinfectant, antiinflamator, antiseptic și bacteriostatic - comprese și băi oculare), nalbă, nuc, pătlagină (antiseptic - comprese și băi), silur (infuzie de flori și frunze 20-30 g/litru - spălături oculare și comprese), soc (infuzie cu 100 g flori/litru - spălături oculare și comprese), sulfină (antiinflamator, antiseptic - comprese și băi oculare), sunătoare, turiță-mare, muguri de coacăz

negru (infuzie 12 h cu 40 muguri la 0,4 l apă clocotită – se folosește pe parcursul unei zile);

- propolis, soluție 5-10% în apă caldă. Se pisează propolisul uscat, apoi se dizolvă în apă caldă și se filtrează. Se pun 3-5 picături de soluție în fiecare ochi;
- comprese cu infuzie de mușetel în lapte clocotit;
- se bea ceai de coada-șoricelului, când ochii lăcrimează sau la dureri înțepătoare;
- bitter suedez – se ung pleoapele.

Glaucôm

Glaucômul se caracterizează prin creșterea tensiunii intraoculare având ca urmare scăderea vederii și alterări ale fundului de ochi cu atrofiere de nerv optic. Apare la oameni trecuți de 40 ani. La glaucôm, de cele mai multe ori ereditatea are un rol important. Conform teoriei yoghine, în cazul bolilor degenerative cum ar fi cataracta sau glaucômul, o cauză posibilă poate fi sângele impur ce stagnează în țesuturi. În caz că rinichii nu funcționează bine (deci nu filtrează corespunzător sângele de reziduuri), tensiunea arterială crește și simultan poate crește și tensiunea intraoculară, ducând la glaucôm. Concomitent, pot apărea dureri reumatice. Un tratament prelungit cu gluco-corticosteroizi, chiar și la aplicarea pe piele, mucoase, pe suprafețe mari, mai ales sub pansament ocluziv, poate fi generator de cataractă sau glaucôm, diabet, ulcer, alergii, poate mobiliza calciul și fosforul, conducând astfel la osteoporoză, fracturi, sau poate afecta imunitatea.

Deci, glaucômul poate fi provocat și de proasta circulație a unui sânge impur. Sângele poate fi purificat atât prin regim alimentar, cât și prin exerciții fizice și oculare pentru aport de oxigen.

În mod normal, „corpul vitros” (o masă gelatinoasă situată între cristalin și retină) conținut în globul ocular asigură oxigenul și substanțele nutritive necesare părților din jurul ochiului și preia reziduurile, deci asigură purificarea ochiului. Congestia sangvină din interiorul vaselor ce irigă ochii afectează acest mecanism de purificare. Problema apare în camera anterioară a ochiului, chiar în spatele corneei, unde este secretat de către niște ghemuri vasculare care alcătuiesc așa-zisele „procese ciliare”, un fluid cunoscut sub denumirea de „umoarea apoasă”. Glaucômul acut se produce când umoarea apoasă nu mai circulă în mod normal între camera anterioară și cea posterioară a ochiului, adică umoarea apoasă nu poate părăsi camera anterioară. Yoghinii atribuie aceasta congestiei sanguine din interiorul ochilor, datorită impurificării sângelui. Umoarea apoasă continuă să fie produsă, dar are loc un blocaj de circulare a acesteia (deoarece prin acumularea de lichid umoral se închide canalul de circulare). Ca urmare, presiunea intraoculară crește, producând durere.

Creșterea tensiunii intraoculare din diverse motive (o cauză importantă putând fi stresul) determină tulburări în circulația vaselor din capilarele ce irigă retina, ducând la alterări ale acesteia și, concomitent, la scăderea vederii.

Se vor consuma produse pe bază de betacaroten, vitamina C, extrase de Gingko biloba, care îmbunătățesc circulația cerebrală, suplimente nutritive: Optivital, Optilux, Eridiarom, Mirthillo. Să se evite expunerile la radiații: televizor, calculator etc.

Glaucomul acut apare brusc dimineața cu mari dureri orbitare și cefalee, scăderea pronunțată a vederii, lăcrimare, ochi congestionați, pleoape edemațiate, grețuri și vărsături.

Vederea se poate pierde definitiv dacă nu se iau măsuri imediate.

Glaucomul cronic simplu, mai des întâlnit, este descoperit prin creșterea tensiunii oculare. Bolnavul are scăderi trecătoare de vedere, cefalee, vede cercuri colorate sau curcubeu în jurul surselor luminoase.

Se va evita oboseala, fumatul, cafeaua, stresul, preparatele cu atropină. Se va face consult medical.

- Ceai din amestecul: mesteacăn, urzică, ventrilică, filimică (gălbenele) și coada-calului, în părți egale. Se beau zilnic 2-3 cești, în care se pune câte 1 linguriță de bitter suedez. Este mai bine dacă plantele sunt proaspăt culese.
- Se consumă morcovi (sau 1 l suc/zi), afine, ceapă, germe de grâu cu lactate. Excluz alcoolul.
- Se face baie de șezut cu coada-calului. Rinichiul dereglat transmite presiunea ascendentă ochilor. Băile de coada-calului ajută la retragerea presiunii din ochii afectați. Se macerează 100 g plantă în apă rece, noaptea. A doua zi se încălzește, se filtrează și se toarnă în apa de baie. Durata băii: 20 min. Inima să fie în afara apei. Fără a se șterge corpul, se îmbracă halatul și se transpiră 1 h în pat.
- Se fac băi de abur la ochi cu o infuzie foarte slabă de silur (1/2 linguriță plantă/1 ceașcă apă). Se recomandă și comprese pe ochi cu această infuzie. Ceaiul să fie de fiecare dată proaspăt (folosit o dată). O înrăutățire a bolilor de ochi după folosirea silurului înseamnă o supradozare.
- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – suprarenale – vezică urinară, cap, ochi.
- Bitter suedez.
- Se pun în ochi picături de lăptișor de matcă, care ustură și dacă nu poate fi suportat se poate lua lăptișor de matcă pe cale bucală, timp de 2 luni.

Hemeralopie (cecitate diurnă) – se caracterizează prin diminuarea acuității vizuale la lumină.

Apare după lungi perioade de stat în locuri întunecoase: peșteri, închisori etc. Mai poate fi cauzată de boli toxice sau infecțioase dar și de lipsa vitaminei A.

Se poate vindeca. În primul rând se va lua vitamina A.

- Infuzie de afin cu 2 lingurițe de frunze la 500 ml apă sau decoct de fructe (2 lingurițe la 250 ml apă) – spălături oculare și se beau 2 ceaiuri/zi.
- „Heligal” – produs din flori de crăiță. Substanța din flori de crăiță, înrudită cu vitamina A, crește viteza și capacitatea de adaptare a ochiului la

întineric și îmbunătățește sensibilitatea ochiului la lumină. Și miopii și suferinzii de retină pigmentată beneficiază de acest produs.

Hipermetropie – este un viciu de refracție prin aceea că razele luminoase paralele venite de la infinit (practic de la 5 m) se reunesc într-un focar situat înapoia retinei deoarece se reduce axul anteroposterior al ochiului.

Se mai numește „vedere lungă”. Este incapacitatea de a vedea un punct apropiat sau unul depărtat, deci este mai grav decât miopia. La bătrânețe, o persoană care nu vede bine de aproape și de la distanță poate să sufere concomitent de miopie și de prezbitism, nicidecum de hipermetropie, fiind necesar controlul medical adecvat.

Cauza poate fi o diminuare a puterii de refracție a ochiului (ex. în cataractă – după extirparea cristalinului) sau prin micșorarea diametrului axului anteroposterior al ochiului (hipermetropia axială). În hipermetropia axială se consideră că fiecare milimetru de scurtare a axului anteroposterior al ochiului ar corespunde cu 3 dioptrii. Copilul care la naștere are un glob mic este hipermetrop. Datorită efortului de acomodare la citit, la lucrul de aproape, apar dureri de cap, dispariția literelor, înroșirea ochilor. La copii apare strabism convergent la unul din ochi, din cauza efortului la citit. Corecția hipermetropiei se face cu lentile convergente.

- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – vezică urinară, ochi.
- Eridiarom, suc de morcov.
- Semințe crude de floarea-soarelui, un pumn/zi.

Keratită – Inflamația corneei, care devine tulbure, își pierde luciul, conjunctiva este congestionată – apar dureri, vedere încețoșată, lăcrimare, fotofobie – cauze : herpes cornean, microbi.

O cauză poate fi și virusul zosterian. Pătrunderea microbilor în corneă se face în urma unui traumatism sau în urma unei conjunctivite.

Fotofobia (dureri la lumină) îl determină pe individ să strângă pleoapele. Vederea scade.

- Miere de albine, soluție 30% în apă distilată – se pun câte 3 picături în fiecare ochi, timp de 12 zile, când dispar durerile.
- Decoct de pelin cu 50 g vârfuri înflorite/1 l apă. Se fac spălări oculare ; nu-mă-uita (decongestiv) – comprese sau loționări ; semințe de lăptucă.
- Infuzie de fenicul, cu 40 g fructe/1 l – spălături.
- Picături cu aloe vera stabilizată – Firma „For ever living products”.

Miopia – este inversul hipermetropiei, razele luminoase de la infinit (5 m) se reunesc în focar situat înaintea retinei. Persoana vede bine numai aproape, deci la distanță foarte mică.

Un miop poate să fie uneori și prezbit. Caracteristicile miopiei și prezbitismului sunt încordarea și slăbirea mușchiului ciliar. Pentru redresare se impune

relaxarea acestui mușchi. Relaxarea se poate obține cu cataplasme de anumite plante, meditație sau exerciții speciale pentru ochi. Ochii sănătoși se recunosc prin vioiciune – privirea obosită și fixă indicând un dezechilibru al sistemului nervos. Conform teoriei yoghine, miopia a apărut datorită modului în care a trăit persoana respectivă. Miopia se instalează în principal în cazul unui sistem nervos tensionat, deci pentru a o trata trebuie în primul rând aflată sursa stresului care a provocat-o. Totodată se impune o schimbare a modului de viață neprielnic, cu adaptarea corespunzătoare la aceasta (deci echilibrare) prin folosirea forței vitale și având grijă să eliminăm rutina. Tendința este de a se ajunge la o stabilitate adecvată nevoilor proprii, gândind corect cu propria minte (iluminarea) și nu după regulile impuse de alții. O alimentație sănătoasă, o gândire pozitivă, folosirea corectă a ochilor vor ajuta și întări nervii și, implicit, ochii

Cauza: creșterea puterii de refracție a ochiului și alungirea globului în sens anteroposterior, de obicei ca urmare a privitului de aproape (scris și citit). Bolnavul nu vede bine la distanță, de aceea apropie obiectele de ochi, strânge pleoapele, astfel determinând pătrunderea razelor luminoase mai aproape de centrul corneei. Datorită efortului de a privi de aproape se produce o slăbire a musculaturii oculare și globii oculari fug în afară (strabism divergent) sau un ochi privește obiectul și celălalt fuge în afară (diplozia). Corecția miopiei se face cu lentile divergente (-), prescriindu-se pentru departe cea mai slabă lentilă cu care ochiul vede normal.

Unii yoghini susțin că ochelarii nu dau voie ochiului să se relaxeze și amplifică miopia. Deci, este bine ca din primele momente de disconfort să intervenim luând măsurile necesare (relaxare, exerciții oculare etc.), ca să nu ajungem la folosirea ochelarilor. Dacă totuși, deoarece am aflat târziu ce să facem, avem multe dioptrii și purtăm ochelari, măsurile pe care le vom lua ne vor reduce sigur dioptriile. Personal, am observat că după efectuarea exercițiilor yoga pentru ochi, mi-am îmbunătățit vederea și cât timp am fost perseverentă cu acestea am putut citi fără ochelari. Oricum, este necesară colaborarea cu un medic oftalmolog.

Preventiv, se recomandă începerea școlii la copii după 7 ani, preferabil lumina de zi la citit, masa de lucru să fie la talia corespunzătoare ca să nu se stea cu nasul în carte.

În copilărie, copiii trebuiesc obișnuiți să privească lucrurile de la o anumită distanță.

- Vitamina E este benefică.
- Exerciții yoga pentru ochi.
- Se consumă afine, ulei vegetal, legume, polen, morcovi.
- Ceai de afine: 2 lingurițe de frunze la 500 ml apă caldă. Planta se lasă să stea peste noapte în apă rece, apoi dimineața se încălzește ușor. Se beau 3 cești/zi. Vara se face decoct din 1 linguriță de fructe zdrobite/250 ml apă. Se bea de-a lungul unei zile, înghițitură cu înghițitură.
- Decoct din rădăcină rasă de țelină. Se picură câteva picături în ochi sau se tamponează pleoapele ușor cu vată îmbibată cu decoct.

- Bărbulescu N., din Câmpia Turzii, jud. Cluj, în *Formula AS*, aug. 1997, recomandă ceai de frunze de corn – infuzie cu 1 linguriță/cană. Frunzele de corn se adună între 25 iunie și 1 septembrie, când fructele s-au copt. Seara, se spală ochii cu ceai de mușetel. Se înmoaie un tifon împăturit în infuzia caldă de corn și se aplică nestors pe ochi. Se stă 15-30 min., clipind din pleoape, pentru ca lichidul să pătrundă și înăuntru. Compresele se aplică alternativ, 3 zile da, 3 zile nu. În perioada tratamentului, este interzisă vizionarea televizorului. Dacă apare o îmbunătățire a vederii, să nu se mai poarte ochelari. După 18 zile, tratamentul se întrerupe 1 lună.
- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – vezică urinară, ochi.
- Eridiarom, ulei de pește Lysi, Spirulină.

Oftalmie – Oboseala ochiului și iritații cu inflamarea globului ocular.

- Infuzie de năpraznic cu 20 g vârfuri înflorite/1 l; decoct de semințe de lăptucă. Se fac spălături ale ochilor.
- Oftalmia zăpezilor: masarea zonelor reflexe ale ochilor, suprarenalelor (vezi anexa).

Prezbitism – Stare instalată după 40-45 ani, constând în pierderea elasticității cristalinului cu diminuarea acomodării.

Mușchiul ciliar îmbătrânește. Prezbitul simte nevoia să țină obiectul de citit mai la distanță față de normal, ochii obosesc în timpul cititului, pot apărea migrene sau vedere dublă. Uneori, după un timp de la citit, vederea se încetosează.

Datorită sclerozei și densificării fiziologice a cristalinului ce apare cu vârsta, acesta se acomodează greu la vederea obiectelor apropiate. Astfel, dacă la 10 ani omul are o amplitudine acomodativă de 14 dioptrii, ea scade progresiv: la 50 de ani = 2,5D, la 60 de ani = 1D iar la 70 = 0D. Deoarece pentru a citi la distanța de 33 cm omul are nevoie de o amplitudine acomodativă de 3D, la 50 de ani fiind de 2,5D, el trebuie să recurgă la o lentilă convergentă (+) care să-i suplinească lipsa acomodatiei. Cu cât înaintăm în vârstă corectarea cu lentile convexe trebuie să fie mai mare. Seamănă cu hipermetropia.

- Infuzie de frunze de afin sau decoct de fructe, care se bea de 3 ori/zi.
- Macerat din cimișir, cu o mână de frunze și crenguțe (20-30 g) tocate, în 250 ml alcool de 90°, timp de 6 zile, în borcan de sticlă legat cu celofan. Se strecoară și se ia o lingurițe dimineața, pe nemâncate.
- Decoct din rădăcină rasă de țelină, 10%. Se tamponează ușor sau se picură câteva picături în ochi.
- Decoct de pelin, cu 50 g vârfuri/1 l apă – se filtrează bine și se fac spălături oculare; decoct de rădăcini de nalbă (30 g rădăcini/1 l apă, 10 min., apoi se filtrează – se spală ochii de 2 ori/zi).

Strabism – Este un defect de vedere datorită axelor vizuale ale globilor oculari, care nu sunt paralele și ca urmare privirea va fi încrucișată. Poate fi convergent (ochi apropiați) sau divergent (ochi spre exterior). Uneori intervenția chirurgicală poate da rezultate.

Strabismul este urmarea modificării inserției mușchilor oculari extrinseci, de la unul sau de la ambii globi oculari. La cel convergent, axul ocular este deviat înăuntru iar la cel divergent, în afară.

- Tratament homeopat
- Masarea zonelor reflexe ochi – cap.
- Exerciții yoga pentru ochi.
- Exerciții la aparate (în spital) pentru ochi.
- Purtarea lentilelor prismatice.
- Suc de morcov + puțină drojdie de bere, luat zilnic, concomitent cu exerciții la aparate. Are eficiență mai ales la copii. Calciul este necesar mușchilor și umorilor apoase ale ochilor.

Urcior la ochi (orgelet) – este o inflamație a glandelor pilo-sebacee a pleoapelor, provocată de stafilococi. Apare întâi o jenă, apoi durere a pleoapei cu tumefiere (umflare) și roșeață. După câteva zile apare un punct galben în apropierea marginii libere a pleoapei, unde este tumefiată. Pustula se va sparge cu evacuare de puroi. Acum durerea încetează, dispare tumefacția.

Se aplică comprese umede calde sau reci, instilații cu soluții antiseptice în sacul conjunctival.

- Întâi compresă rece stoarsă bine cu infuzie de mușetel (atenție! să nu intre infuzia în ochi, deoarece irită rău ochiul), apoi calde cu infuzie de pătlagină sau soc.
- Tampoane cu bitter suedez și 30% miere cu apă distilată – picături puse în ochi (câte 3 picături) de 2 ori/zi.
- Silur (comprese cu infuzie).
- Masarea zonei reflexe a ochiului corespunzător, a punctelor limfatice.
- Ulei de ricin – 2-3 zile – se unge locul.
- Decoct de rădăcină și semințe de brusture – se bea 1/2 l/zi.
- Cataplasme cu ceai negru pus în tifon – se udă cu apă caldă și se pune pe pleoapă (Richard Lucas)

Xeroftalmie – Uscarea conjunctivei și a corneei

Uscarea corneei are loc în urma unei conjunctivite, boli ale aparatului lacrimal sau în avitaminoza A.

- Vitamina A este necesară.
- Se consumă pătrunjel.
- Suc de morcovi – 1 l/zi – timp de 1-2 luni.
- Ovidiu Bojor și Mircea Alexan recomandă ceai de : măceș 30 g + cătină 30 g + urzică 20 g + flori de crăițe 10 g + fructe afin 10 g . Se face infuzie din 1 lingură amestec la o cană de apă ; se beau 1-2 căni/zi.
- Dacă uscăciunea persistă, corneea suferă un ramolismen, își pierde strălucirea, devine alb-cenușie și se opacizează (keratomalacie). Secreția lacrimară

dispare. Xeroftalmia apare în urma unor leziuni oculare sau avitaminozei A. Poate duce la pierderea vederii.

Pielea – boli dermatologice

Învelișul exterior al corpului nu depășește 1 mm, dar are o structură complexă, având rolul de a feri organismul de agenții externi și de a elimina în exterior unii produși ai organelor interne. Suprafața pielii este de aproximativ 1,5 m² și greutatea de circa 3 kg. Este alcătuită din epidermă (strat de celule care se descuamează), derma (cu fibre elastice, corpusculi tactili, capilare și terminații nervoase care dau sensibilitatea) și hipodermă de sub dermă (fibre conjunctive și țesut gras care asigură alunecarea pielii pe organe ca oase, mușchi – aici se depozitează grăsimea supraponderalilor). Glandele sudoripare ies prin mici pori la suprafața pielii. Descuamarea epidermei, sudoarea și grăsimea alcătuiesc murdăria care apare pe țesăturile hainelor. Pielea ajută deci excreția, termoreglarea – prin evaporarea sudorii și are o mare sensibilitate la factori externi (temperatură, înțepare, contact etc.). Igiena pielii este foarte importantă pentru funcțiile ei. Anexele pielii sunt: unghiile, părul, glandele sebacee (în dermă, la rădăcina părului) și glandele sudoripare (în hipodermă, secretă sudoarea care prin aciditate apără de unii microbi).

Influențează: vitaminele A, B₆, PP, B₈. Pentru toate bolile de piele se recomandă rețeta: se fierb 4-5 rădăcini de pătrunjel într-un litru de apă, 15 min. Se lasă să se răcească lichidul, apoi se folosește atât pe cale internă cât și pe cale externă, pe zonele afectate. În timpul tratamentului, se ține o dietă strictă. Pentru spălături externe: se spală locurile afectate cu apă amestecată cu un vârf de cuțit bicarbonat, se lasă să se zvânte pe piele, apoi se pudrează cu talc. Abia după aceea se spală cu ceai de pătrunjel. Se efectuează în fiecare zi timp de o săptămână, după care urmează o săptămână pauză.

Alifii: mușetel la hemoroizi, răni, infecții piele; drăgaică la toate formele de tumori și cancere ale pielii; gălbenele pentru răni deschise, varice, fistule, infecții ale pielii, ciuperci localizate pe piele și pe unghiile de la picioare, infecții vaginale, cancer de sân, operații, cancer de piele, hemoroizi; coada-șoricelului la erizipel și hemoroizi.

Băile cu mușetel: sunt bune pentru afecțiuni ale pielii, răni sau abcese. Au efect calmant, liniștesc spasmele și acționează pozitiv asupra sistemului nervos. Pentru o cadă este nevoie de jumătate de kilogram de mușetel. Se fierbe acoperit 10 min.

Argila: se bea apă de argilă, se aplică pastă de argilă pe locurile bolnave: eczeme (și ulei de măsline), negi (frecăți și cu câțel de usturoi), micoze (alternat cu esență de levănțică, zeamă de lămâie), abcese, furuncule, panarițiu (alternat cu ceapă coaptă în cuptor, care elimină puroiul), tăieturi, cucuie (se presară praf de argilă), arsuri (cataplasme de argilă în pânză schimbată cam la 1 h, sau se introduce zona afectată direct în nămolul argilos), acnee, riduri, pete, pungi sub ochi (aplicați pe piele – la acnee – apoi dați cu zeamă de lămâie).

- unguent cu propolis „Propoderm” conținând 10% extract de propolis, ceară, lanolină și vaselină. Propolisul conține: rășini, balsamuri, ceară, ulei eteric, polen, flavone, substanțe minerale etc. Rolul lui este de : anti-septic, bacteriostatic, cicatrizant, anestezic, regenerador de țesut epitelial, antifungic, antiinflamator, antipruriginos.
Este indicat în : arsuri, plăgi, ulcer varicos, radiodermite, fisuri perianale, hemoroizi, anumite eczeme.
 - Se va face o cură de sucuri, care ajută în eczeme :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină + spanac.
 (Au efect de hrănire și curățare corp).
 - morcov + sfeclă + castravete (curăță și elimină toxine).
 - spanac (curăță) ;
 - morcov (are vitamina A).
 - „Margusa” – tonic, antiseptic, antiinflamator, detoxifiant – controlează bolile de piele (psoriazis, ihtioză etc.) – Firma „Star Internațional Med” – București, șos. Ștefan cel Mare nr. 12, Bl. 18, Sector 2.
 - „Aloe First” și „Propolis Creme”. Sunt produse ale firmei Forever Living Products, ce distribuie produse pe bază de Aloe vera. Aloe First este un spray de prim ajutor ce conține 78% gel de aloe, propolis și 11 plante medicinale. Ajută în traumatisme ale pielii (arsuri, răni, escare), inflamații ale mucoasei bucale și ale faringelui, ulcere, zona zoster, micoze etc. „Propolis Creme” conține 72% gel de aloe, propolis, vit. E, provitamina A, extract de tătăneasă și mușetel etc. Ajută în acnee, alergii, abcese, furuncule, negi, eczeme, înțepături de insecte, micoze, ulcer varicos, lupus etc. De obicei, cele două produse se folosesc împreună. Se aplică întâi sprayul, apoi se unge locul cu alifia.
- Obs. :** Alifiile și talcul nu se vor folosi la eczeme zemuinde. În acest caz, se curăță locul cu ceaiuri astringente (de exemplu, frunze de nuc) sau acid boric (se fierbe 1 l apă și se dizolvă un plic cu acid boric).
- Vitamina F extrasă din ulei de floarea-soarelui care reconstituie rezerva de acizi grași nesaturați din organism.
 - Vitamina F are rol important în metabolismul pielii, în eczeme de diferite tipuri, psoriazis, acnee, seboree, plăgi și arsuri, furunculoză.
 - Vitamina E : psoriazis, acnee, sebrodermie.
 - Vitamina A : acnee, ihtioză, diskeratoze foliculare și piloase, arsuri, plăgi, ulcere ale gambei, friabilitate păr și unghii.
 - Să se consume grâu încolțit.
 - Alifie cu propolis, tinctură de gălbenele, aloe și ulei de măsline cu vitamina A, bună pentru arsuri, acnee, hemoroizi, reumatism.
 - Unguent cu propolis recomandat în infecții de piele, contuzii (este anestezic, ajută la refacerea circulației capilare, plăgi infectate și necrozate, cicatrice. Se aplică de 2-3 ori/zi. O bună acțiune antibacteriană (mai ales la

bacterii Gram-pozitive, cum ar fi stafilococul care produce puroi, streptococul care produce infecții în căile respiratorii, difterie), antifungică (în special asupra fungilor responsabili de apariția infecțiilor superficiale ale pielii; *microsporum canis* de la viermii inelari ai câinilor și pisicilor; *Trychophyton*... la nivelul părului, unghiilor, pielii; *Trychosporon*... la intestin, aparatul respirator, piele) și antiinflamatoare a propolisului au fost observate de Dobrowolski și col. (1991). Acțiunea antimicrobiană ajută în boli dermatologice cum ar fi: piodermita profundă, TBC cutanat (infecții produse de *Mycobacterium tuberculosis*), răni infectate, intertrigo cu diateză ezudativă suprainfectat cu *Candida albicans*, acnee juvenilă, infecții streptococice. Principalii compuși responsabili pentru acțiunea antiinfecțioasă-antimicrobiană a propolisului sunt esterii acizilor fenolici cu alcooli aromatici. 55 % din propolis este fracțiune rășinoasă care cuprinde și unele balsamuri (amestec de rășini și 40 % uleiuri volatile esențiale). Componentă comună a mai multor rășini de pe muguri este acidul benzoic din rășina *Styrax benzoin*. Cu cât propolisul este mai aromat, cu atât este mai eficient. Dintre preparatele cu propolis, cel mai eficient este „tinctura de propolis” în alcool de minim 80°.

- „Floraderm”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține: brusture, echinacea, urzică, chlorella. Ajută în infecții cutanate, întreținerea unghiilor (unghii casante) și a părului.
- Alifia de echinacea (produs de Plant Extract – Cluj): în tratamentul local al plăgilor care se vindecă greu, în infecții locale cu bacterii, ciuperci, virusuri – virusul herpetic, eczeme. Se aplică de 2-3 ori/zi.
- Cea mai bună perioadă pentru curățirea pielii – în special la operații minore asupra coșurilor, furunculelor este perioada lunii în descreștere. Nu se formează cicatrice când luna este în descreștere.
- Pentru orice fel de îngrijire a pielii sunt bune zilele Capricornului.

Boli de piele: dermatoze rebele, eczeme vechi și psoriazis se recomandă:

- Ceai detoxifiant de sânziene galbene și panseluță sălbatică (trei frați pătați). Se bea un litru ceai/zi, pe stomacul gol, până la prânz. Tratamentul durează minim 14 zile. Se ține regim.

Pielea sensibilă și afectată este bine să fie spălată cu săpun Johnson, săpun lichid de la firma „For ever living products”, Dove sau săpun lichid cu K de la firma Hofigal.

- „Ulei de cătină” produs de S.C. Hofigal, România. Are acțiune regeneratoare asupra metabolismului celular. Conține vitamine liposolubile: vitaminele D, E, F, K, beta-caroteni, produși polifenolici cu activitate puternic antiinflamatoare, lecitine (săruri de Ca și Mg), acizi grași nesaturați (acidul gama-linoleic ca precursor al multor enzime organice). Intern, ajută în afecțiuni dermatologice (psoriazis, LED forme cutanate), ORL (cu atroficitate și inflamație), cardiovasculare, aparat digestiv, hepatite, uro-genitale,

neurologice și psihice. Este antianemic. Prin beta-caroten stagnează afecțiuni oculare (hemeralopie, prezbitism, keratomalacie, miopie, astigmatism, hipermetropie, glaucom, cataractă). Extern, vindecă eczeme, arsuri, degerături, alergodermii, psoriazis, răni. Protejează la radiații. Se iau 20 pic. (copii 5 pic.) de 3 ori/zi, timp de 1 lună, în cure de 2-3 ori/an.

- Cură de dezintoxicare de minim 3 săptămâni cu 3 pahare/zi suc de orz verde.

O boală care a produs panică de curând pe teritoriul Americii a fost Antraxul (Dalac). Aceasta este o tumoare inflamatorie a țesutului celular de sub piele, produsă de microbi, greu vindecabilă.

Dermatitele și dermatozele

A. Dermatitele

Dermatita este o inflamație a pielii produsă de diferiți factori : fizici, chimici, toxici, paraziți, contact cu anumite substanțe.

Factorii fizici produc dermatita solară (când se stă mult la soare). Pot fi dermatite toxice produse de microbi sau de dermatite streptococice sau stafilococice produse de paraziți.

Dermatita alergică sau de contact este produsă de sensibilitatea organismului față de o anumită substanță. Leziunile vor fi de la simplă roșeață până la apariția de vezicule, pustule (dermatita piogenă), eczemă etc. se previne prin evitarea contactului cu factorii respectivi.

a) *Piodermitele stafilococice* cuprind boli ca :

- acneea, abcesul ;
- foliculita apărută la baza firului de păr, fiind favorizată de diabet ;
- furunculoza ;
- panarițiul.

b) *Piodermitele streptococice* cuprind boli ca :

- pecingine (buba dulce) ;
- impetigo – contagios, apare mai mult la copii, pe față ;
- ectima – pe membrele inferioare ;
- erizipel (dat de streptococ) ;
- zăbăluța (crăpături în colțul gurii) ;
- pemfigus epidemic la nou-născut ;
- intertrigo streptococic la locul de frecare a pielii : sub sâni, interfesier, în axile ;
- eczema ;
- scabia ;
- eritem ;
- lupus ;
- psoriazis.

Piodermitele stafilococice

Abcesul, acneea

Cauzele acestei boli mai pot fi: disfuncțiile digestive (constipația) sau hepatice dar și tulburările endocrine.

Acneea juvenilă apare la tineri (14-15 ani), iar *acneea rozacee* apare mai ales la femei trecute de 40 ani.

Se caracterizează prin reținerea secreției sebacee, care apare ca o ridicătură având în centru un punct negru, sau sub forma unui filament albicios (uneori conține o larvă de acarian). Apare în special pe nas, frunte, bărbie, umeri. Se întâlnește mai ales la pubertate. Acneea este de mai multe forme :

- inflamatorie, în care se asociază o infecție microbiană (stafilococi). Aceasta are forma unor mici ridicături roșii, al căror centru devine gălbui, purulent.
- acnee pustuloasă, când formarea de puroi este abundentă ;
- acnee rozacee, cheloidă sau varioliformă caracterizată prin pete roșii (datorită înmulțirii vaselor), de fibroză, de cheratină sau de cicatrice asemănătoare celor de variolă, acestea fiind forme mai rare sau mai grave.

Agentul patogen este stafilococul. Un dezechilibru între androgeni și estrogeni poate sta la baza leziunilor inflamatorii ale glandelor sebacee și foliculilor piloși care constituie *acneea*.

Este și rezultatul unei dezintoxicații insuficiente. Coșuri, furuncule, seboree, urcior apar la exces de grăsimi. Grăsimile insuficient oxidate sunt cele care infundă glandele sebacee, provocând acnee. Trebuie să fie eliminate grăsimile. Se consumă arpacaș fiert și se aplică și cataplasme cu arpacaș fiert.

Sunt necesare vitaminele F cu B₆ și A.

- Se vor face spălături dezinfectante, cu efect antibiotic, se va vitaminiza corpul și se va echilibra prin regim alimentar. Atenție la hormoni.
 - Se vor bea sucuri de legume care curăță sângele și hrănesc pielea :
 - morcov + sfeclă + spanac. În suc predomină morcovul, apoi spanacul.
 - morcov (bogat în vitamina A) ;
 - morcov + lăptucă + spanac. Lăptuca prin bogăția de minerale conținute (Fe, Mg, Ca, K, S, P) fluidifică sângele, dă sănătate pielii, mușchilor, părului, nervilor.
 - Carpicon – vezi la „Arsuri”.
 - Comprese cu frunze opărite de podbal, cât sunt încă fierbinți. Se lasă pansamentul 2-3 h. Se va repeta procedeul în fiecare noapte. Abcesul se va deschide și se va vindeca repede.
 - Ideal este ca frunzele să fie culese când luna e în creștere și uscate când luna e în descreștere.
- În special, renunțați pe procesul vindecării la consumarea de oțet.
- Este recomandată mască de față din drojdie de bere cu apă de trandafiri ; argilă.
 - Se consumă varză, păpădie.

- Infuzie de : pătlagină + mușețel + câteva picături de tinctură de propolis, în fiecare seară, rădăcină de brusture, cicoare, conuri de hamei, trei-frați-pătați (antialergic), dud, frasin, gălbenele, muguri de plop, coada-șoricelului. Se fac spălături cu acest ceai, se aplică cataplasme, se bea. Se consumă 4 lingurițe/zi pulbere de măcriș (*Rumex acetosa*) cu miere, pe stomacul gol, minim 2 luni.
- Produsul pe bază de extract de propolis numit „Ardes”, de la firma „Ardes” din Italia. Se comercializează și la noi în unele farmacii din mari magazine de exemplu, în Mall.
- Aplicații externe cu napi fierți și frunze fierte de praz sau frunze proaspete strivite de săpunariță (sau decoct din 100 g rădăcină uscată).
- Comprese cu decoct de salată verde (se fierbe 1 h la foc mic, se răcește) sau cataplasme din lăptuci fierte în puțin ulei de măsline. Este bun la inflamații ale pielii, la erizipel, furuncule, acnee.
- Tamponări cu alcool salicilat (2%); felii de roșii; suc de varză; suc de cresson sau oțet de hrean (hreanul ras se lasă 7 zile în oțet); macerat de tătăneasă în alcool, timp de 7 zile, seara și dimineața, după spălarea cu apă caldă și săpun (Cheia).
- Din 2-3 linguri argilă (antiinfecțioasă, bacteriostatică) cu apă se face o pastă puțin mai groasă decât smântâna. Se întinde pe suprafața cu probleme (coșuri, dermatoză). Se lasă să se usuce. Se spală cu apă caldă. Se aplică 6 cataplasme/zi, dimineața, la prânz, seara. Intern: 1 linguriță argilă cernută fin/1 pahar apă. Se amestecă și se lasă peste noapte să se dizolve. A doua zi dimineața se bea înghițitură cu înghițitură, pe stomacul gol. Dacă apar constipații, se micșorează doza de argilă. Dacă persistă, se întrerupe 15 zile. Cura ține în prima lună 3 săptămâni, apoi 10 zile/lună. Argila este incompatibilă cu mâncarea grasă. Se beau multe ceaiuri și lichide în general.
- Se stă cu fața la ultraviolete.
- Beți zilnic 1 l infuzie de urzici, repartizat pe întreaga zi. Extern, aplicați dimineața și seara macerat de hrean (10 zile) în oțet.
- 1/2 pahar suc de cresson + ulei de măsline sau migdale; sau frunze proaspete strivite, cu sucul căroră se ung coșurile.
- Frunze proaspete de cresson strivite se aplică pe regiunea respectivă, sau decoct din 100 g rădăcină uscată. Se fac aplicări și tamponaje.
- Mască cu drojdie de bere.
- Se ung locurile bolnave cu alifie de propolis, se tamponează cu acneol (preparat apicol).
- Tratament balnear: în stațiuni cu ape sulfuroase: Herculane, Olănești, Călimănești, Pucioasa.
- Masarea zonei reflectogene a suprarenalelor.
- Loțiunea antiacneică „Acnesol” este un balsam obținut din arborele de Benzoe care crește în sud-estul Asiei (Sumatra, Bengal). Această plantă conferă un

efect antiseptic și cicatrizant. Este distribuit în România de Quantumpharm sub licență Transvital Cosmetics, în farmacii și magazine naturiste.

- „Acnetol”, produs de laboratoarele Medica, conține aloe vera, echinacea purpurea, urtica dioica. Ajută în acnee, infecții ale pielii, tulburări trofice ale pielii.

Foliculită – este o inflamație purulentă la rădăcina părului. Este produsă de microbi piogeni (stafilococi) sau ciuperci. Impetigo folicular este produs de streptococ, inflamând mai mulți foliculi pe o zonă.

Foliculitele localizate la gene (urcior, orgelet) sau la perii din nas sunt însoțite de dureri și uneori recidivează. Foliculita se prezintă ca o veziculă cu un lichid galben, centrată pe un fir de păr. Pielea înconjurătoare (1/2-1 cm) e roșie. După 4-5 zile se usucă, coaja cade.

În general, infecțiile stafilococice de tipul foliculitei, furunculozei sau perionixisului (panarițiu) sunt favorizate de diabet. Deci, pentru a fi eficient tratamentul piodermitelor, trebuie tratat și diabetul.

- Carpicon – vezi la „Arsuri”.
- cataplasme și băi cu infuzie de mușetel, soc, volbură, urzică-moartă albă, plop negru, unguent cu propolis.
- Catapasmă cu mărul-lupului, 3-4 h/zi, se lasă să se zvinte, se repetă.

Furunculoză

Începe tot ca o foliculită, cu roșeață, mâncărime, dar microbii foarte puternici formează un nodul tare în jurul foliculului, tare și dureros. După câteva zile devine moale din cauza puroiului format și se sparge, puroiul curgând. Dacă nu iese suficient se intervine chirurgical. Nu se sparge deoarece pot reîntra microbii.

Apar furuncule, mai mulți ani, mai ales pe ceafă, fese, antebraț.

Des apare la diabetici, nefritici, surmenați. Cauza o constituie stafilococii care se instalează când organismul nu mai opune rezistență. Se tratează boala primară și furunculul.

Ajută sărurile minerale : Cu-Au-Ag.

- se aplică un plastru preparat dintr-o lingură cu ulei de măsline, o lingură cu ceară de albine și una de tătăneasă care se fierb în baie de abur până se omogenizează.
- Se va face o curățire a corpului de toxine și o hrănire a pielii cu sucuri de legume :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + lăptucă + spanac.
- Extern – se unge de 3-4 ori/zi cu ceapă sau praz.
- Carpicon – vezi la „Arsuri”.

- Se bea ceai de cicoare ; măceș 30 g, frunze de nuc 20 g, frunze de urzică 30 g, trei-frați-pătați 20 g – infuzie cu 1 lingură amestec la o cană – se bea 2-3 căni/zi ; brustur ; nalbă ; osul-iepurelui ; păpădie ; săpunariță ; sovârf ; unguraș ; volbură, gălbenele, coada-șoricelului (și cataplasme).
- Nuca este drenor cutanat și limfatic, are acțiune antialergică și antiinflamatoare ; băi cu decoct din frunze de nuc (100 g în 3-4 l apă, timp de 15 min. – lichidul se amestecă cu apa din baie și se stă în baie 20 min.).
- Se lipește cu leucoplast partea zemoasă a unei frunze de Aloe vera. Se schimbă din când în când cu altă frunză, după ce s-a spălat locul cu ceai de gălbenele sau mușetel. Se mai poate folosi produsul „Propolis Creme” (vezi la p. 225).
- Cataplasme cu făină de in amestecată cu apă fierbinte și praf de mușetel, pusă între 2 bucăți de pânză și aplicată pe furuncul (pastă care calmează durerile, ajută la colectarea și evacuarea puroiului – se menține caldă permanent, timp de 2-3 h).
- Cataplasme și băi cu : infuzie de mușetel ; soc ; frunze de nalbă (ajută foarte mult la colectare, fiind emoliente – cataplasme cu frunze opărite cu apă și aplicate pe furuncul) ; pătlagină ; decoct cu 200 g rădăcină proaspătă de brusture/1 l apă – se spală și se pun comprese ; decoct din coajă albă (scoarța a doua) de ienupăr, cu 30 g/litru. Se bea fracționat în 24 h.
- Cataplasme groase cu argilă ținute 1 h, apoi se schimbă de 4-6 ori/zi. Intern, 1 linguriță praf de argilă, în 1/2 pahar apă, pregătită seara și băută dimineața.
- Comprese cu frunze fierte de lăptucă cu puțin ulei.
- Cataplasme cu măslină coaptă și pisată.
- Cataplasme cu frunze fierte de măcriș, sfeclă.
- Cataplasme cu smochine tăiate în jumătate și fierte în apă sau lapte. Au acțiune emolientă.
- Se freacă furunculul cu 1/2 nap copt cu coajă, presând ușor, să iasă sucul, și se lasă ca pansament.
- Decoct de morcovi dați prin răzătoare sau decoct de frunze proaspete, sub formă de comprese.
- Macerat cu o mână de floarea-păștelui proaspătă/1 l oțet. Se unge partea bolnavă.
- Se aplică foi strivite de varză și se bea suc de varză (1-2 pahare/zi).
- Unguent cu propolis 20% în vaselină și propolis spray.
- Se aplică local ceapă coaptă în cuptor, caldă. Cataplasme cu frunze de vânăță.
- Se amestecă 3 părți miere cu 1 parte făină de grâu. Se pansează și se schimbă pansamentul la 10 h. apoi se spală locul cu ceai de mușetel + patlagină (infuzie din 2 + 2 linguri de plante/1 l apă).

Rețetă recomandată de terapeuții naturaliști Iulia Tunaru și Assem Hassan.

Panarițiu – este o piodermită stafilococică a degetelor, localizată în special în jurul unghiilor, de multe ori cu caracter purulent, dar uneori este produsă de ciuperci. Chenarul inflamator din jurul unghiei este dureros. Leziunea recidivează. Uneori necesită intervenție chirurgicală (incizie).

Scurgerea de puroi este denumită „pioree”.

- Carpicon – unguent – vezi la „Arsuri”.
- Masarea degetului corespunzător de la picioare. Masarea zonelor reflexe ale punctelor limfatice.
- De mai multe ori/zi băi fierbinți de mușețel (câte 1/2 h). Se pune un bandaj cu argilă albă, după ce am uns cu alifie de gălbenele.
- Usturoi fiert în lapte sau apă (se ține mâna 1/2 h). Dacă face puroi, se ține o compresă cu terci de semințe de in (se înmoaie 1 linguriță semințe de in într-o 1/2 cană cu apă clocotită; se lasă să se răcească, se zdrobesc în piuliță și se fac cataplasme mici, ce se pun calde pe deget). Dacă atunci abcesul se deschide, se face o baie la deget cu ceai de mușețel. La urmă se pun comprese cu ulei de sunătoare.
- Se face amestec în părți egale din: pătrunjel de câmp + nalbă-mare (albă) + rădăcini de ferigă + flori de soc. Se pun 15 g plante la 1/2 l vin alb, se macerează noaptea în apă rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește până la punctul de fierbere. Se introduce degetul 2 h în vinul cald de plante, se răzuie praf de cretă, se aplică local și se leagă un bandaj.
- Alifie de drăgaică – suc proaspăt de drăgaică amestecat cu unt – se ține la frigider.

Piodermite streptococice

Eczeme streptococice – Eczema streptococică apare ca o complicație, de cele mai multe ori pe un intertrigo preexistent. Apar vezicule mai ales la periferia placardului, cu zemuire. Mâncărimea este din ce în ce mai intensă. Afecțiunea poate deveni cronică, se acoperă cu scuame care recidivează ușor.

Pentru a preveni boala, se va face dezinfecția pielii, mai ales când sunt răni care pot fi poarta de intrare a microbilor. Se vor folosi antiseptice cum ar fi violetul de gențiană, spălări cu ceaiuri dezinfectante (mușețel, nuc, pătlagină, coada-șoricelului, pelin etc). Preparatele cu propolis omoară microbul. Ajutător pentru dezintoxicare, prurit și chiar vindecare este și tratamentul de la „Eczeme alergice”. Folositoare sunt preparatele firmei „For Ever Living Products” (în special pe bază de propolis și aloe cu alte plante).

- Vitamine necesare: B₂, E, F (cu B₆ și A), K, B₁₂, C, Mn (antitoxic).
- Propolis spray pe locul afectat de 2 ori/zi, apoi se folosește unguentul cu propolis. Se beau și 20-30 picături tinctură de propolis.
- Local, se aplică fructe zdrobite de cătină, apoi după 1/2 h se unge cu ulei de cătină.

Erizipel – este o boală infecțioasă care afectează ganglionii și circulația limfatică.

Caracteristică este o pată roșie, caldă cu suprafața catifelată și cu marginile ușor ridicate. Poate fi complicația unei răni incorect tratate. Ganglionii regionali se pot și ei inflama. Febra este însoțită de dureri de cap. Este o boală

recidivantă, putând apare în același loc de mai multe ori, cu tendințe de mărire. Se poate produce septicemie și moarte.

Trebuie distrus streptococul ; este necesară dezinfectarea hainelor, izolarea bolnavului mai ales de copii, femei gravide, persoane slăbite.

- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + țelină + spanac.
- Se unge locul cu alifie de gălbenele și se pun comprese cu bitter suedez. Se pune deasupra pansament. Se ține 2-4 ore.
- comprese cu infuzie de podbal răcită sau foi de varză zdrobite. Se bea o ceașcă cu infuzie de ventrilică cu 1/2 h înainte de micul dejun, iar în cursul zilei 3-4 cești cu ceai de urzici.
- Cataplasme cu frunze de podbal, lăptuci (fierte în ulei de măsline).
- Infuzie de podbal.
- Frunze de varză.
- Suc de urechelniță, ventrilică, urzică.
- Ulei de migdale dulci (emolient).
- Grigore Mihăescu, în cartea *Fructele în alimentație, bioterapie și cosmetică*, indică decoct din scoarță de corn (intern).
- Se aplică extract fluid de sânziene galbene : 20 linguri pulbere + 3 părți alcool 90° + 1 parte apă, cât să acopere pulberea cu peste 1 cm. Se lasă la macerat 14 zile, se stoarce, se filtrează. Se pune într-o farfurie întinsă tinctura și se lasă la evaporat 12-24 h, până când volumul scade la 1/3. Se obține o pastă închisă la culoare și foarte parfumată. Se ține la frigider doar 7 zile. Extractul se aplică o dată/zi, seara și se lasă să se usuce. Tratamentul durează o săptămână.

Acupunctură și presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură să se adreseze unui specialist.

„Asaltul suprem” – F3, care se află pe fața dorsală a piciorului, în unghiul format din cele 2 oase din prelungirea degetelor 1 și 2 (mare și următorul) – tonifiere (înșurubare), 5-10 min., 10 ședințe.

„Izvorul de la cotitură” – F8 – care se află deasupra extremității interne a plicei de flexie a genunchiului – tonifiere.

Masarea zonelor reflexe : suprarenale – rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide.

Eritemul este o roșeață a pielii. Lipsa vitaminelor B₁, B₂, PP, B₆ determină apariția dermatitei seboreice manifestată prin eritem, mai ales între sprâncene, pe nas, bărbie, în jurul gurii (în colțurile gurii crăpăturile sunt mai profunde și se pot infecta). Fructele care conțin vitaminele B₁, B₂, PP, B₆, sunt : piersici, mere, pere, căpșune, cătină.

Crăpături în colțul gurii (zăbăluța sau preleșul) – sunt streptococii localizate la colțurile gurii. Se caracterizează printr-o plesnitură superficială a pielii și mucoasei colțurilor gurii, care zemuiește și se acoperă de o crustă de culoarea mierii, tipică pentru leziunile streptococice. Leziunea este dureroasă, mai ales în timpul vorbirii sau alimentației. Leziuni asemănătoare pot fi date de Candida, dar aceste leziuni se acoperă de un depozit albicios.

Lipsa vitaminei B₂ determină mai ales leziuni de tip cutaneo-mucoase.

- infuzie frunze de podbal (2 linguri/cană). Cataplasme.

Intertrigo

În locurile unde suprafețele de piele vin în contact una cu alta, se observă eroziuni cu zemuire și formare de cruste. Bolnavii au mâncărimi mari. O complicație este eczema streptococică cu vezicule și zemuire importantă.

Se poate croniciza, acoperindu-se cu scuame. Recidivează ușor.

Igiena este foarte importantă.

- Se ung locurile cu ulei de cătină și unguent de propolis.
- Tinctură de răchitan (o parte flori și frunze și 5 părți alcool – se ține la macerat 8 zile, se strecoară) – se ung, se tamponează locurile bolnave.

Lupus – Este o boală multiviscerală determinată de un dezechilibru al sistemului imunitar – limfocitele T nu își exercită rolul lor reglator asupra limfocitelor B, care ajung să prelucreze mari cantități de autoanticorp. Poate fi o „tuberculoză cutanată” care produce ulcerații mutilante și cicatrice sau „lupus eritematos” care se caracterizează prin apariția pe obraji a unei leziuni roșiatice, congestive, ca un fluture, de o parte și de alta a nasului, în prima fază.

Aceasta este numai una dintre manifestările acestei boli de autoagresiune care poate interesa arterele mici din întreg organismul (rinichi, inimă, ficat etc.) și poate avea o evoluție fatală. Sunt necesare antiinflamatoare (similare cortizonului). Este necesar consult medical.

Ca și poliartrita reumatoidă, sclerodermia, polimiozita, dermatomiozita, lupus face parte din colagenoze sau boli sistemice, deoarece afectează multiple organe și sisteme. Se spune că boala apare în anumite momente ale vieții când, datorită unor emoții puternice, sistemul nervos nu mai poate controla sistemul endocrin.

- Dietoterapia este importantă în toate bolile sistemice. Se vor consuma :
 - fulgi de ovăz (100 g/zi) cu efect antiinflamator.
 - terci de grâu fiert – ajută la eliminarea durerilor.
 - mere (1,5 kg/zi).
 - fructe de pădure : coacăze negre, afine – înmuiate în apă (2 căni/zi) ajută la cicatrizarea țesuturilor afectate.
 - semințe de floarea-soarelui, neprăjite, eventual încolțite (100-200 g/zi), au efect emolient și regenerativ.

– polen (3-6 lingurițe/zi înainte de masă) pentru aminoacizi, enzime și factori de creștere.

Dieta va consta din legume, cereale, fructe, fără carne, miere în loc de zahăr, fără alcool, oțet, băuturi acide, fără sare de lămâie și fără condimente.

- Febra se tratează cu ghințură – 0,25 g de 1-3 ori/zi.
- Durerea se tratează cu infuzie de flori albe de nufăr (o cană dimineața) și tei (o cană seara).
- Macerat la rece din: busuioc, coada-calului, trei-frați-pătați și ghimpe (măcinate) – 20 g amestec/1 l apă rece – 24 ore), care se bea a doua zi între mese și pulbere de plante din: mentă, gălbenele din care se ia de 3 ori/zi câte o linguriță înainte de mese, pentru tratamentul de fond al bolii.
- Local, se pun comprese cu macerat la rece din tătăneasă (30 g/300 ml apă) în perioadele active ale bolii sau macerat la rece din boia de ardei iute (10 g/200 ml apă) în perioadele de acalmie când articulațiile nu sunt umflate și roșii, în ședințe de 5-15 min. apoi se face masaj cu alifie de gălbenele. Se vor folosi creme împotriva razelor ultraviolete și băi generale de plante (paie de ovăz, rozmarin, coada-racului și coada-șoricelului).
- Spălări, comprese, cataplasma cu coada-calului.
- Exerciții fizice medicale (după dr. Cristian Boerescu).

Pecingine (Impedigo) – Bășicuțe purulente produse de streptococ sau stafilococ, apoi ulcerază și se acoperă de cruste.

- Este bun oțetul de mere, se aplică suc de nucă extern, cataplasme cu frunze de vânăță, frunze de varză, păpădie, rostopască.
- Loțiuni sau cataplasme cu decoct de iarbă-mare (2 linguri/1 cană), flori de lumânărică – calmează mâncărimile; infuzie de frunze de mesteacăn; decoct de coajă de crușin; spălări cu infuzie de nuc pe zonele afectate.
- Suc de morcov – loționări cu suc.
- Pomadă de muguri de plop negru: 40 g muguri, 100 g ceară topită 3 h la baie de apă, în care se adaugă aproape de răcire 50 g lanolină.

Psoriazis – Afecțiune genetică, necontagioasă, apar pe piele pete roșiatice acoperite cu scuame albe – sidefii, groase, stratificate și lucioase. Alt tip seamănă cu solzii de pește, iar în al treilea tip pielea este pergamentată, crăpată, groasă, iar crăpăturile se adâncesc noaptea și pricinuiesc chinuri mari. Stratificările masive jenează mișcările și provoacă dureri, mâncărimi, apoi fisuri – se presupune proasta funcționare a ficatului.

Este de cauză necunoscută, poate o urmare a sensibilizării organismului față de diferite substanțe. Șocurile psihice, stresul major și o alimentație nesănătoasă induc apariția episoadelor de psoriazis. Deci, se impune atenție la modul de a gândi și la alimentație. Pentru diminuarea stresului se pot lua preparate din plante medicinale – vezi capitolul „Nevroza astenică”.

În mod obișnuit, boala apare la nivelul coatelor, al genunchilor, pe pielea capului și a palmelor (locuri expuse la presiuni repetate) și este însoțită de prurit.

În bolile de piele, pentru purificarea organismului, pe lângă posturile urmate de o alimentație sănătoasă, se vor folosi plante medicinale laxative, depurative și tonice amare (vezi „Aparatul circulator – Intoxicații”).

- Ceai depurativ de lumânărică, mușetel, tei și brusture. Pe locurile bolnave se va face masaj cu ulei presat la rece din arahide. Se face masaj pe coloană pentru a stimula nervii și circulația sângelui. Ajută lecitina. Se fac aplicații cu pudră de grafit. Regim alimentar.
- Cataplasme cu țărâte înmuiate în apă caldă. Pasta de țărâte se pune în tifon cu găuri mari și se aplică pe locul afectat, ținând minim 1/2 h pentru ca să se înmoaie crustele. Apoi, pe locul zvântat, se aplică unguent de tătăneasă. Laboratoarele Plantavorel din Piatra-Neamț ne oferă ceva similar, produsul „Radex”, un amestec de tătăneasă și ulei de cătină, excepțional pentru bolile de piele.
- Unguent „Propoderm”.
- alifie de gălbenele (50 g osânză + 30 g gălbenele – se țin pe foc 10 minute, se strecoară. Se păstrează la frigider.
- ulei de cătină sau arnică.
- „Margusa” – vezi „Pielea” – Generalități.

Mi se pare interesant ce spune dr. Ion Nica în *Formula AS*, martie 1998 : „Pot apărea manifestări de tip reumatismal foarte severe : poliartrită reumatoidă, o afecțiune anchilozantă, deformantă a membrilor, neacomodare vizuală de la lumină la semiobscuritate. Poate exista posibilitatea unei predispoziții ereditare pentru tulburări ale microcirculației sanguine, uneori și limfatice, ce îmbracă aspecte patologice diferite (boli angioase, ischemice, cataractă etc.)”.

- După curățarea cu spirt, se va unge pielea cu sucul plantei săpunel (săpun-iță – *Saponaria officinalis*).
- Se unge pielea cu alifie de rostopască : 50 g untură porc de pe intestin + 5 g suc de rostopască. Alifia se păstrează la frigider.
- Băi cu cașul-popii și coada-calului, de 3 ori/săptămână. Plantele se pun peste noapte în apă rece, 200 g pentru o baie, încălzindu-se înainte de întrebuițare până aproape de punctul de fierbere. Se strecoară și se adaugă în apa din baie, care trebuie să dureze 30 min. Lichidul să nu depășească nivelul inimii; băi de nalbă și coada-calului. Aceste băi și alifia de rostopască se folosesc și în neurodermite.
- Ceai din următorul amestec (1 linguriță amestec/1 ceașcă – infuzie. Este bine să se folosească plante proaspete) : 10 g scoarță (coajă) de stejar, 30 g scoarță de salcie, 40 g barba-popii, 20 g fumărică, 20 g coajă de nucă sau alune, 30 g rostopască, 50 g urzici, 30 g ventrilică sau șopârliță, 30 g filimică (gălbenele), 20 g coada-șoricelului. Se face infuzie cu 1 linguriță plantă/1 cană. Se bea 1/2-2 l/zi, înghițitură cu înghițitură. Acest tratament este valabil și în tratarea neurodermitelor.
- Se bea ceai de : tătăneasă (infuzie cu o linguriță rădăcini/cană – are proprietăți antimicotice, este cicatrizant, decongestiv, antiinflamator), în

cantități mici, cu prudență – comprese cu decoct de rădăcini de tătăneasă ; infuzie de frunze de mur.

- Cataplasme cu frunze și muguri de mestecăn, 4-5 lingurițe/200 ml apă.
- Cataplasme cu frunze fierte de spanac în ulei de porumb.
- Ungere cu coji verzi de nucă. Decoct cu 20 g frunze de nuc în 200 ml apă pentru comprese.
- Decoct de pedicuță din părțile aeriene ; de mur, 20 g/200 ml apă ; de drăgaică ; de rădăcini de săpunariță (și intern), pentru cataplasme.
- Macerat din 150 g tătăneasă/1 l apă fierbinte. Se ține 12 h, apoi se fac spălături și comprese.
- Ulei de migdale (cu efect emolient), ulei de sunătoare sau ulei de pin, cu care se ung regiunile respective.
- Infuzie cu 2 lingurițe/cană, de deditel, pentru cataplasme ; infuzie cu 1/2 linguriță/cană rostopască, din care se ia 1 lingură la 3 h. Se fac și comprese.
- Se folosesc gogoșile de pe frunzele de gorun – se ung părțile bolnave cu negreala din aceste gogoși.
- Se ung părțile afectate cu suc din tulpinele tinere de la planta : laptele-cucului (laptele-câinelui).
- Alifie de propolis pentru ungere, se iau 30-40 picături tinctură de propolis de 3 ori/zi, înainte de mese.
- Ultraviolete. Helioterapia ameliorează boala. În laborator se practică PUVA-terapie (raze ultraviolete cu anumite lungimi de undă). Pe plan mondial, produșii de tip cortizonic au fost înlocuiți cu derivați ai vitamina D.
- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – vezică urinară, suprarenale, paratiroide, organe de metabolism, puncte limfatice.
- Se aplică de 3 ori/zi extract fluid de sânziene (vezi la erizipel), pe termen lung, asociat cu remedii detoxifiante și o dietă corespunzătoare. Vezi la „Cancer la ficat” rețeta d-nei Georgeta Stanciu, valabilă și pentru psoriazis. Are efect de curățare a ficatului, iar aceasta duce la vindecarea psoriazisului.
- Gama de produse „Psoremiss” (2 unguente, regim, vitamine antioxidante...) recomandate de Centrul dermatologic Psoremiss din România.

Terapeuții naturaliști Iulia Tunaru și Assem Hassan oferă următoarele recomandări :

- Repaus alimentar : 42 de zile se consumă fructe și legume crude, bine mestecate. Nu se amestecă fructe acide cu alcaline și nici legume cu fructe. De exemplu, dimineața caise, la prânz salată de roșii cu ulei presat la rece și 1 legătură pătrunjel, seara fructe ori un singur fel de legume sau fructe într-o zi. Revenirea la alimentația preparată termic se face lent. În prima zi, supă de legume, a doua zi, piure de legume.

Alimente-medicament : morcovi, ridichi, roșii, ardei, pătrunjel, pește fiert, gălbenuș de ou crud, ulei presat la rece, lapte nefiert, kefir, lapte bătut etc.

Alimente interzise : carne, vinete, zahăr, oțet, ulei și ceapă prăjită, alcool, pâine albă. În loc de zahăr – miere, în loc de oțet – lămâie.

- Clismă în cele 42 de zile de regim – zilnic 2 l din amestecul: coada-calului, coada-șoricelului, gălbenele, urzică, frunze de frasin. Infuzie din 4 linguri amestec/2 l apă. Zilnic se consumă 1 lingură miere între orele 15 și 18.
- Extern: cataplasme cu frunze zdrobite de pătlăgele roșii.
- Spălături, comprese cu fiertură de: 200 g coajă stejar, 200 g coajă salcie, 100 g urzică/la 3 l apă. Se unge apoi cu următorul preparat: se fierb 15 min., în ulei de porumb, boabe de ovăz și semințe de spanac. După 2-3 ore se filtrează și se păstrează la rece și întuneric.
- Călcatul apei, de 2 ori/săptămână. Se pune apă rece în cadă și se calcă 15 min.
- Respirații abdominale zilnice (10 min., dimineața și seara). Se inspiră încet pe nas, umflând abdomenul, apoi se expiră încet pe nas, sugând abdomenul.
- Meditație și rugăciune – 15 minute pe zi.
- Stimulare funcție ficat, rinichi, bilă: tratament homeopatic, acupunctură, reflexoterapie etc.
- Luați lapte cu ceapă și miere: 2 cepe de arpagic se fierb 15 minute la foc mic cu un pahar cu lapte. Se strecoară, se îndulcește cu 2 linguri cu miere și se ține în frigider până la o săptămână. La copii se dau 2 lingurițe seara, la adulți 3-4 pahare pe săptămână, timp de două săptămâni.
- Ungeră cu urină.
- Ungeți locurile bolnave cu alifie de iarbă mare și miere, se spală apoi locul și se pregătește pentru noapte astfel: un cartof se dă pe răzătoarea mică, se pune o foaie de plastic și se aplică apoi un bandaj pe locurile afectate. După două săptămâni pielea se reface.
- Alifia de iarbă mare și miere se prepară astfel: 1 kg rădăcină de Iarbă Mare, tăiată mărunt se pune la fiert cu 2 litri de apă și un kg de miere. Se fierbe până ce scade la 1 kg. Se strecoară cald (la răcire se îngroașă).
- Înainte de a unge cu alifia, se prepară un decoct mai diluat de iarbă mare (ceai). Cu această fiertură se spală rănilor, care apoi se ung cu alifie. Iarba Mare se numește științific *Inula Helenium* (Lacrimile Elenei). Se poate procura de la Plafar (Revista *Formula AS* nr. 385, 25 octombrie 1999).

Scabia (râia) – Boală produsă de un parazit care-și depune ouăle, săpând canale în piele.

Este o boală contagioasă, parazitul „*Sarcoptes scabiei*” instalându-se pe cei lipsiți de igienă.

Se manifestă printr-o puternică mâncărime a pielii, mai ales noaptea și prin apariția pe piele a unor mici bășicuțe. Se localizează în special între degete, în zona axilară, mamelonară în plicile subfesiore, pe fața internă a coapsei, la organele genitale. Semnul caracteristic este apariția în zonele lezate a unui șanț acarian la suprafața căruia sunt mici orificii care se văd cu lupa, pe unde ies larvele parazitului.

Din cauza scărpinatului se pot produce cruste și chiar piodermii. Se vor aplica pomezi cu sulf.

Săpunul de casă curăță bine pielea afectată. După baie se unge corpul cu alifie de pucioasă. Rufele se fierb cu sodă de rufe și săpun de sulf. Boala se vindecă în 4-5 zile.

- Se fac spălări ale lenjeriei și pielii afectate cu leșie. Leșia se obține prin macerarea cenușei în apă, de seara până dimineața. Dimineața se folosește pentru spălat lichidul. După spălare, se aplică pe locurile bolnave și se freacă cu o pomadă făcută din cenușă și petrol.
- Se prepară un amestec din 100 g rădăcină zdrobită de iarba-amorului. Se fierbe câteva min. în 250 g ulei. Se strecoară prin tifon. Se ia o parte din rămășițele din tifon, se moaie în uleiul cald obținut din strecurarea amestecului și se unge pielea cu mâncărimi, de 2 ori/zi, timp de 3-4 zile. După aceste aplicări, apare o erupție care precede vindecarea.
- Se freacă leziunile cu frunze proaspete de izmă, apoi se tamponează cu infuzie de 100 g plantă uscată/1 l apă.
- Tamponări cu suc de rostopască; spălări cu infuzie de troscot și de nuc.

B. Dermatoze

Alergie, urticarii – o stare de reactivitate modificată, cu dermatoză de sensibilitate la consumarea de alimente pe care organismul nu le suportă sau după atingerea anumitor substanțe la care e sensibil – de asemenea, se pot produce sensibilizări la temperaturi foarte înalte sau scăzute, la vopsele de păr sau coloranși de pânze, la anumiți microbi, fibre de țesătură etc. – apar papule asemănătoare cu urma pe care o lasă atingerea cu urzică, însoțite de mâncărimi, urticarii, eczeme, edeme, prurit, astm etc. Pot apărea leziuni și pe faringe sau alte organe interne. Erupțiile pot fi și sub alte forme, funcție de intensitatea alergiei: pete roșii ca la scarlatină sau pojar, leziuni roșiatice acoperite cu scuame (eczematide), leziuni veziculoase (dishidroză), leziuni nodulare (alergide vasculare ale membrelor inferioare).

Se manifestă în două moduri:

- generalizat în întregul organism: șocul anafilactic;
- localizat: urticarie, eczeme, astm etc.

Din combinarea anticorpilor cu antigenii (care au provocat alergia), rezultă substanțe toxice în genul histaminei, care produce fenomene patologice, umori foarte grave (șocul anafilactic, caracterizat prin frisoane, astm, diaree, edem, putând duce la moarte).

Mai des apare *urticaria* provocată de alimente sau medicamente la care organismul este sensibil. Se recunoaște prin plăcile roșii, ușor reliefate, de diferite dimensiuni. Sunt însoțite de mâncărime, apar și dispar repede, schimbându-și locurile la câteva ore. Când au dimensiuni foarte mari, starea se numește edem Quincke. Dacă se localizează pe mucoasa laringelui, se poate produce sufocarea.

Evitați îmbrăcămintea sintetică, cosmeticele industriale, stresul, neonul, aparatura electro-magnetică (televizor, telefon mobil). Se face seara, cel puțin

la picioare, baie cu sare grunjoasă. Se merge desculț pe pământ, prin rouă sau apă. Se beau zilnic ceaiuri depurative. Se ține regim alimentar, dacă se poate numai cu crudități.

Se însoțește de prurit.

- Pentru *alergie* se va face o curățire a sângelui și o hrănire a pielii cu sucuri de legume :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castraveți.
 Cantitatea de castraveți va fi mai mică decât la celelalte legume. Va predomina morcovul.
 - suc de morcov.
- Produsul Bio-Seleniu + Zinc conține antioxidanți care ajută la neutralizarea radicalilor liberi (produși toxici ai metabolismului) ce slăbesc sistemul imunitar. Seleniul este un puternic antioxidant, zincul protejează pielea, iar conținutul acestui produs în vit. A, B6, C și E ajută la absorbția acestor minerale.
- În caz de alergie cronică (la medicamente etc.), se ia dimineața sublingual lăptișor de matcă și se bea ceai de trei-frați-pătați.
- „Propolisul” are acțiune antialergică. Simptomele reacției alergice ca dispneea, înroșirea pielii, creșterea secrețiilor nasului (rinită) și de suc gastric, precum și creșterea temperaturii apar ca urmare a eliberării de histamină din mastocite (un gen de eritrocite). Histamina e eliberată atunci când alergenul este legat de imunoglobulina E din membrana externă a mastocitelor. Ca rezultat, pe fondul consumului de ATP (adenozintrifosfat), se deschid canalele specifice pentru ionii de Ca din membrana externă a mastocitelor, permițând penetrarea acestora în celule. Ionii de Ca au sarcina pozitivă dublă și permit eliberarea a două molecule de histamină. Datorită marii capacități de reacție, ATP, care deschide canalele de Ca, va acționa preferențial pentru fosfat. Ca urmare, în prezența flavonoizilor din propolis, canalele de Ca rămân închise și mastocitele nu mai pot elibera histamina, astfel că nu se mai produc simptomele reacției alergice. Prin excepție, uneori propolisul poate fi chiar el provocator de alergii datorită conținutului în esterii ai acidului cinamic și cafeic sau al polenului.
- Contra pruritului, să se aplice pe piele alcool camforat în care se pun câteva pic. de ulei de mentă.

Urticarie cronică

- Metoda chinezească (dată în *Formula AS* nr. 409) : se aplică o ventuză peste ombilic. Pielea și ventuza se dezinfectează înainte cu alcool. Ventuza se ține 30 de minute pe ombilic, apoi se scoate cu grijă. O cură durează 3 zile consecutiv, se face o pauză de o zi și dacă este cazul se reia cura. Acest tratament revigorează întreg organismul.
- cura de ape minerale de la izvoarele din stațiunea Olănești – Vâlcea.

- regim alimentar fără carne, lapte dulce, alcool, cafea, coloranți și arome chimice. Se consumă : legume, fructe, sucuri naturale, mult morcov ras, salată de țelină, lapte bătut, pește alb, cel mult piept de pui de țară.
- Se vor bea sucurile recomandate la alergie ; în plus, suc de morcovi și suc de morcov + țelină + spanac.
- Nu vă expuneți la soare dar faceți băi de aer.

Eczeme alergice – produse de sensibilizarea organismului față de anumite substanțe chimice, agenți fizici, microbi – streptococ, funcționare defectuoasă a unor organe interne ca stomac, rinichi sau sistem nervos, însoțite de roșeață și mâncărimi.

Cel mai des eczema apare la nivelul degetelor și mâinii. Apar pete roșii, pe suprafața cărora sunt vezicule pline cu lichid clar, care ulcerează, se rup din cauza scărpinatului, fiind însoțite de mâncărime. Placa începe să zemuiască. După 7-10 zile zemuirea se oprește, placa se acoperă cu scuame și se poate vindeca. Însă, în unele cazuri, după un interval variabil de la descuamare, reapar veziculele însoțite de mâncărime și zemuire și boala se extinde prin mărirea plăcii inițiale sau erupția de noi plăci în alte regiuni în special expuse frecărilor : sâni, coate, subsuori, pleoape etc.

O condiție esențială pentru vindecare este identificarea factorului care a produs sensibilizarea. Medicul alergolog poate realiza desensibilizarea prin injectarea unor doze foarte mici din substanța vinovată de producerea alergiei, astfel obișnuind organismul cu alergenul respectiv.

Dacă nu se cunoaște cauza alergiei, să se verifice (prin tubaj biliar etc.) dacă nu există giardia în bilă sau altă parte a corpului. Giardia câteodată dă și manifestări cutanate asemănătoare alergiei. Atenție la apa de la robinet care poate conține giardia (se bea apă minerală plată sau ceai).

Dacă însă sunt foarte mulți factori declanșatori interni sau externi care nu se cunosc, se va încerca să se ridice rezistența organismului. Dacă eczema nu se tratează și continuă să se vină în contact cu substanța iritativă, boala poate dura ani de zile, întinzându-se uneori pe tot corpul. Suprafețele bolnave se pot infecta ușor. Pentru a evita infectarea cu stafilococi și streptococi, este necesară curățarea riguroasă a pielii, dar nu cu apă sau săpun, care pot irita, ci cu ceai de mușețel sau alte plante cu efect dezinfectant, antialergic și antiinflamator, de exemplu : nuc, pătlagină, drăgaică, trei-frați-pătați, nalbă (mai ales rădăcina, care, fiind emolientă, împiedică formarea de riduri la apariția de eczeme pe față sau în jurul ochilor). Preparatele sintetice cu cortizon ameliorează situația, dar efectul lor nu este durabil, ele acționând numai indirect asupra procesului alergic. Unguentul cu un antiinflamator natural ar fi ideal, deoarece pielea se usucă după spălări dese cu ceai. Se vor lua preparate naturale pentru calmarea sistemului nervos și se pot pune comprese calmante cu ceai de mușețel, dar, dacă eczema este pe pleoape, să nu intre ceaiul în ochi deoarece irită. Regimul alimentar va viza în primul rând ficatul, care are mare rol în declanșarea

fenomenelor de sensibilizare. Mulți terapeuți naturiști recomandă urinoterapia, atât intern (cu urină proaspătă), cât și extern (cu urină veche de 4 zile). În acest caz, atenție la regim (vezi „Urinoterapia” din vol. I), deoarece aciditatea din urină poate produce sau eventual agrava eczema.

În formele cronice se produce îngroșarea epidermei pe suprafețe limitate și descuamarea ei, de asemenea însoțită de mâncărime. Se va evita contactul cu substanțe care provoacă alergii. Se vor aplica unguente cu produse ce conțin cortizon natural și se vor lua antialergice. Uneori eczemele au o cauză internă (toxine, substanțe chimice) și manifestate și întreținute de cauze externe (iritații ale pielii). Se va ține regim și se va evita contactul pielii cu substanțe iritabile (săpun, detergenți care conțin fosfați în cantitate mare etc.).

În general, trebuie întărit sistemul imunitar. Este necesară o cură de dezintoxicare, apoi să vă abțineți de la consumul de proteine animale. Să se facă masaj reflexogen. Beți multe lichide între orele 15-19. Spălați bine și lucrurile noi de îmbrăcăminte, în special când luna e descreștere. Atunci este suficient mai puțin detergent (*Puterea lunii*, de Iohanna Panugyer și Th. Poppe, L.V.B. București).

Pentru mâncărimi de piele se pot face băi foarte calde cu apă în care se pune puțin oțet de mere.

Erupțiile este bine să fie tratate când luna descrește.

- Vitamine și săruri minerale necesare : K, B₂, B₁₂, C, E, F, (cu B₆ și A), Mn (antitoxic).
- Ceai de : anghinare, armurariu (infuzie cu 300 g frunze/1 l apă, sau decoct cu 20-30 g rădăcini/1 l apă – se beau 3 cești/zi înainte de mese cu 1/2 h ; se pot pune și comprese extern), cătină, drăgaică, iarbă-mare (erupții ale pielii însoțite de mâncărimi), izmă, mesteacăn, urzică, trei-frați-pătați, turiță-mare, ventrilică (îndeosebi împotriva mâncărimii care apare la bătrânețe), frunze de coacăz negru (calmant, antiinfecțios), coada-șoricelului, levănțică, soc, păpădie, rădăcină de cicoare.
- Se fac și băi de izmă, urzică, drăgaică, coada-șoricelului, mușetel, coada-calului, urzică + soc, orez.
- Ungerii cu suc de pătlagină.
- Să se consume ridiche neagră, măceșe, pătrunjel, mărar, citrice, ardei, spanac, păpădie (cură de 14 zile).
- Spălări cu macerat în apă rece (12 h) de cașul-popii (nalbă sălbatică) sau frunze de nuc.
- Tamponări cu ulei de mentă și alcool 90°, oțet numai la urticarii. Eczemele se pot unge cu macerat de lavandă în ulei de măsline ; tamponări cu macerat (2 lingurițe/500 g apă rece, apoi se încălzește și se strecoară) de cașul-popii, 12 h.
- Se freacă pielea cu alifie de gălbenele.
- Decoct din coacăze negre 5%, câte 3 linguri de 3 ori/zi. Se fierb 15 min.
- Suc : morcov 300 g, spanac 180 g ; morcov 330 g, sfeclă 90 g, castravete 30 g ; morcov 210 g, țelină 120 g, spanac 90 g.

- Decoct cu 40 g rizomi de pir și 20 g săpunariță. Se fierb 1/2 h. Se beau 2 căni/zi. Se folosește și sub formă de comprese.
- În revista *Formula AS* nr. 366, se recomandă vinul roșu natural în tratamentul alergiilor. Se bea zilnic un pahar de 125 ml. Primele semne de vindecare apar după 3-4 săptămâni. Este de preferat ca tratamentul să se facă în lunile de primăvară și toamnă. Explicația medicală este că vinul roșu provoacă formarea antihistaminei, care nu este altceva decât anticorpus produs de organism pentru apărarea împotriva alergiilor. Acest tratament le este recomandat și bolnavilor de astm – boală de natură alergică.
- Pentru „Eczeme alergice” se bea un litru de ceai preparat din : o linguriță cu pulbere de rădăcină de brusture cu scaieți (*Arctium lappa*), o linguriță cu frunze de nuc, una cu frunze de dud și una cu trei-frați-pătați. Este bine ca ceaiul să fie îndulcit cu miere, deoarece altfel scade puțin glicemia. Se înmoaie pulberea 2-3 ore în 1/2 l apă, se strecoară și se pune deoparte lichidul rezultat. Pulberea rămasă de la filtrare se fierbe în 0,5 l apă, timp de 5 minute. Se combină maceratul cu fiertura și se bea în 3-4 reprize pe parcursul unei zile. Pe piele se pune o pastă din flori de mușetel și apă caldută.
- Firma „For ever living products” oferă produse cu ajutorul cărora s-au produs vindecări. Mie mi-a fost de folos unguentul cu propolis și aloe de la această firmă.
Se consumă : migdală, argilă, morcov, varză, măslină, portocală, păpădie, ridiche neagră, strugure.
- Lavinia Vasiliniuc, din Roșiorii de Vede, în *Formula AS*, 1997, recomandă un unguent din gălbenuș de ou fiert foarte tare care se înfige într-o andrea sau furculiță, apoi se încălzește la flacăra unei lumânări. Se adună picăturile care se formează și se unge locul. Se aplică un bandaj cu hârtie cerată ca să nu absoarbă picăturile și se schimbă o dată/zi sau la 2 zile.
- Unguent Echinacea (produs la „Plantextract” Cluj).
- În toate eczemele, pe lângă regim alimentar se va face și o cură de dezintoxicare cu ceai (vezi la „Sânge – Intoxicații” sau infuzie din următoarele combinații de plante : drăgaică (sânziene) + gălbenele + coada-șoricelului + roiniță (melisă).
- Ceai „Detoxin” – Plafar.

În eczeme pruriginoase :

- infuzie de : urzici (se beau 4 căni/zi), ventrilică + urzici (2 căni/zi), mușetel, gălbenele, păpădie, hasmațuchi (frunze și semințe – înlătură pruritul), trei-frați-pătați (infuzie), anghinare (se bea în 3 reprize, înainte de masă), soc (100 g flori la 1 l de apă – comprese, spălături), frunze de dud ;
- decoct de iarbă-mare (se iau 3-4 linguri/zi) – ceai și comprese ;
- tinctură de răchitan (o parte flori și frunze la 5 părți alcool). Se macerează 8 zile. Se strecoară și se tamponează locurile ;
- ungeri cu ulei de măsline ;
- se consumă ridiche neagră ca salată cu ulei sau se prepară extract apos cu glicerină, cu care se ung locurile cu eczeme ;

- se consumă sparanghel crud, dat pe răzătoare sau suc.

În *eczeme cauzate de detergenți* : apă cu bicarbonat, apoi ulei de măsline.

În *eczeme zemuinde* : coada-șoricelului, mușețel, gălbenele, rădăcini de săpunariță, rădăcini de tătăneasă, ciuin alb și roșu sau rădăcini de săpunariță, muguri de plop (infuzie pentru băi și cataplasme), frunze de nuc (decoct pentru băi).

În *eczeme uscate* : rădăcini de brusture – comprese cu infuzie din 2 linguri/cană ; cataplasme cu decoct din 1 lingură rădăcină de ștevie.

- Se face cură internă și externă cu ulei de cătină.
- Se unge locul afectat și se beau 2 linguri/zi, una la micul dejun și una la cină, cu ulei de porumb.
- Cataplasme cu morcov ras, frunze de varză strivite.
- Ulei de levănțică obținut prin macerarea a 2-3 linguri de vârfuri înflorite la un litru untdelemn timp de 5 zile, ținut la soare. Se strecoară și din nou se adaugă în ulei flori, pentru ca uleiul să capete miros puternic de levănțică. Se folosește la ungere.
- Aloe (folosită și la iradiații).
- O priză de ceai negru, chinezesc, se fierbe într-o cană de apă 2-3 min. Se lasă să infuzeze 15 min., apoi se strecoară. Se ia o bucată de vată, se ămbibă cu ceai, se așază pe locul iritat de piele, se acoperă cu o folie de plastic, se lipește cu leucoplast pe margini și se lasă 1 h. Se face de 2-3 ori/zi timp de câteva luni.

Alergie la polen

- Spălarea căilor nazale, dimineța și seara, cu ser fiziologic călduț sau cu apă sărată (1 linguriță rasă/1 l apă) fiartă 20 min., apă sărată călduță (200 ml) ; se trage pe nări alternativ, până ajunge în gură. Se pune lichidul în căușul palmei. Tratamentul este îndelungat.
- Cei care au alergie la polen să-și ungă nările cu ulei când sunt în contact cu polenul.
- Se face tratament cu ulei de cătină.

Eczeme după ras : spălături cu coada-calului.

Ihtioză (uscăciune exagerată a pielii) – se formează scuame ca solzii de pește – este datorată unor distrofii, asociată de multe ori cu tulburări ale glandelor cu secreție internă.

Este o dermatoză cu caracter familial.

Cauzele pot fi diferite : dezvoltarea insuficientă a glandelor sudoripare și sebacee (care în mod normal ung și umezesc pielea) la cei cu boli cronice grave, când nu se asimilează vitamina A. Este de foarte multe feluri : pitiriazisformă, scutulară cu scuame lancelare, cu centrul aderent și periferia dezlipită, ihtioza neagră, cu aspect de piele de crocodil etc.

În unele forme este utilă acupunctura. Se va dezintoxica organismul, făcând și clisme.

- Se unge de 2 ori/zi regiunea afectată cu ulei de cătină.
- Se va bea suc de morcov + pătrunjel + sfeclă roșie (minim 200 ml), de 3 ori/zi, cu jumătate de oră înainte de fiecare masă. Cantitatea poate ajunge la 1,5-2 l/zi.
- Se vor face băi de plante: fân, tărâțe de grâu, paie de ovăz, nalbă.
- Local se va unge cu ulei de sunătoare amestecat cu apă de var stins (se ia apa de deasupra) în proporție de 1/1. Se ung toate locurile dimineața și seara, după baie.
- unguent „Propoderm”;
- „Margusa” – vezi „Pielea” – Generalități.
- Se face saună o dată pe săptămână.

Neurodermita – este o dermatoză alergică localizată mai ales pe părțile laterale ale gâtului, ceafă, regiunea ano-genitală, constând din placarde eritematoscuamoase lichenificate, pigmentate, cu mâncărimi. Vezi „Psoriazis”.

- Urinoterapia aplicată extern.
- Se evită locurile încărcate de perturbări (locul de dormit, locul de lucru).
- Alifie cu propolis, tinctură de gălbenele. Gălbenele este bine să fie culese în Capricorn sau în perioada când luna e în creștere și transformate în alifie când luna e în descreștere. Alifia se aplică atunci când luna e în creștere (vezi „Psoriazis”).

Rinita alergică seamănă cu rinita cronică. Apar obstrucții nazale, secreții nazale, strănut, prurit și în majoritatea cazurilor conjunctivită. Netratată duce la astm bronșic. Trebuie întărit sistemul imunitar. Nu se folosește în exces descongestionarea nazală de tip rinofug, bixtonim, foarte nocive pentru mucoasa nazală, deoarece în timp se instalează o pareză a vaselor acesteia.

- Se vor bea sucurile recomandate la alergii, în plus :
 - morcov + țelină + spanac ;
 - hrean ras (1-2 lingurițe) + lămâie ;
 - morcov + țelină + ridichi (cea mai mică e cantitatea de ridichi și cea mai mare de morcov) ;
 - morcov + ridichi (morcovul predomină în suc).
- Aparatul *Salin*, inventat de chimistul român Constantin Pascu, ajută în rinite, sinuzite, laringite, cu o acțiune generală desensibilizantă în alergii, astm bronșic, bronșite, silicoze, mucoviscidoză, insuficiență respiratorie pe fond cardiac sau tiroidian.

Guturaiul de fân

- 3-4 cești/zi cu ceai de urzici cu câte 3 lingurițe bitter suedez.
- Se aplică unguent cu propolis și se iau picături de tinctură de propolis. Vezi „Psoriazis”.

- Masarea zonei reflexogene : suprarenalele pentru a favoriza producerea de cortizon ; rinichi – uretere – vezică urinară (eliminarea toxinelor) ; paratiroide (metabolismul Ca), organe de metabolism.

Atât pentru guturaiul de fân, cât și pentru alte tipuri de alergii, se pot face :

- Infuzie de muguri de coacăz negru – 1 linguriță muguri/1 cană apă clocotită. Se beau 1-2 căni/zi. Se pot face și inhalatii sau spălături nazale.
- Infuzie de coada-șoricelului. – 1 lingură /1 cană apă clocotită. Se beau 2 căni/zi. Se pot face și inhalatii sau spălături nazale, o dată sau de două ori pe zi.
- Infuzie de trei-frați-pătați – 1 linguriță/1 cană apă clocotită. Se ia câte o lingură la fiecare 3 ore. Se pot face și inhalatii sau spălături nazale.

Sclerodermie – este o boală de collagen. Collagenul este o proteină care intră în structura pielii, cartilajelor, oaselor, solzilor etc. Nu se digeră de către tripsină și pepsină, iar prin fierbere în apă a țesuturilor care o conțin se separă în gelatină sau ulei animal.

Când în collagen se depun substanțe străine, pot apare boli ca sclerodermia, periarterite, reumatisme articulare etc. În sclerodermie, pe piele apar plăci albicioase, consistente, care cresc, devin staționare și dispar. Rămâne pielea subțiată.

Dacă este difuză, plăcile se extind și apar leziuni ale organelor interne (inimă, esofag, intestin, rinichi, plămâni) sau ale mușchilor, putând duce la moarte. Boala poate fi o reacție patologică împotriva țesutului conjunctiv, în special din piele ducând la scleroza lui și atrofia organelor respective.

- Tratament cu produsele „Pell-Amar”, inventate de dr. Ștefan Ionescu-Călinești. Tratamentul se face cu injecții și unguente.
- Lăptișor de matcă, baie cu scuturătură de fân, la copii se face autohemoterapia de la mamă la copil.

Dermatomicoze

Tricofizie (căderea părului, cruste, îngroșarea pielii) ; epidermofizie interdigitoplantară ; pitiriazis versicolor ; candidoze ; mărghăritărel ; vulvo-vaginite ; zăbăluță, erizipel dat de streptococ, localizat la vasele limfatice din derm – cu febră mare, vărsături, transpirații – după 1-2 zile apare un placard roșu, edemațiat, dureros – după 5-10 zile se usucă și se descuamează – este localizat la membrele inferioare, la față, urechi.

Micoza este o infecție fungică (produsă de ciuperci) care apare mai ales la pacienți tratați mult timp cu antibiotice.

Se vor folosi ca tratament produse cu rol antibiotic, iod. Dermatomicozele sunt boli foarte contagioase, unele ducând la căderea totală a părului. Micozele pielii capului se iau de la câini, pisici, cai, viței. Oamenii care transpiră mult pot face *pitiriazis versicolor* cu pete de diferite culori ; roșii, cafenii sau albe.

acoperite cu scuame. Pot apărea pe jumătatea superioară a trunchiului, pe ceafă, membre superioare. Este lipsită de mâncărime. După expunerea la soare rămân pete albe nepigmentate.

Se fac badijonări cu soluții de iod și salicilat. Mai există *pitiriazis rubra* de cauză necunoscută, cu pete roșii, rugoase, pe fața dorsală a degetelor de la mâini sau pe genunchi.

Dermatomicozele se localizează atât pe pielea păroasă, cât și pe cea lipsită de păr.

A. Dermatomicozele care atacă firul de păr sunt :

- Tricofijia – o formă poate fi și pe pielea lipsită de păr ;
- Microsporia ;
- Favusul.

Aceste ciuperci pot ataca și unghia (onixis) – onicomicoza –, care apare îngroșată, cu plesnituri și depozite grunjoase albe, subunghiulare sau inflamații ale pielii din jurul unghiei (perionixis).

B. Dermatomicozele care nu atacă firul de păr sunt :

- Epidermofijia interdigitală, inghinală ;
- Eritrasma – în regiunea genitală sau a axilelor ;
- Pitiriazisul versicolor ;
- Candidozele ;
- Zăbăluța cu Candida la colțurile gurii.

Dermatomicoze care atacă firul de păr și unghia

- Au influență vitaminele și sărurile minerale : B₁, B₂, B₃ (PP), B₅, B₆, B₈ (H), C (psoriazis), F (cu B₆ și A), S.
- Bolile de piele se vindecă cu : leurdă – are efect de curățare a sângelui – se mănâncă la fel ca pătrunjelul, în salate, aseasonare la mâncare, se poate găti ca și spanacul sau se face esență de leurdă (se iau 10-15 picături diluate cu apă).
- Ceai de : brustur, mesteacăn, mușețel, urzică, plop negru, pădărie, trei-frați-pătați, rostopască (pentru pitiriazis), ventrilică + urzică, pătlagină, cicoare, coada-calului – se bea, gargară, comprese sau spălături vaginale.
- Alifie de gălbenele, spălare cu ceai de gălbenele, rostopască.
- Tamponări cu suc de drăgaică, rostopască.
- Se iau 40 picături de tinctură de propolis și se frecționează locurile bolnave ; alifie de propolis.
- Se iau 3-4 tablete/zi din preparatul natural Acidophilus, recomandat în tratarea micozelor.
- Ceai de pelin + tinctură de propolis (20 picături/100 ml ceai). După 10 min. se unge pielea cu miere polifloră. După 3-4 h se clătește cu aceeași soluție. Se repetă de 3-4 ori/zi (după I. Tunaru, A. Hassan).
- Frecții cu bitter suedez.

Dermatomicoze care nu atacă firul de păr

Candidoză - este o dermatomicoză produsă de o ciupercă Candida (Monilia) albicans și se poate localiza pe piele și organe interne, în special pe mucoase, unde dau leziuni erozive, acoperite cu depozite albicioase și uneori foarte dureroase (funcție de localizare); în gură se pot forma plăci albe (mărgăritărel), iar în colțurile gurii se poate forma o plesnitură adâncă, dureroasă, numită zăbăluță.

Ciuperca de drojdie există în organismul uman încă de la naștere fiind stăpânită de flora bacteriană din intestin, neînmulțindu-se când corpul este în echilibru. În caz de perturbări, ca de exemplu luarea de anumite medicamente ca: antibiotice care extermină flora bacteriană din intestin, cortizon și corticoizi, anumiți inhibitori hormonal, tablete anticoncepționale, hormoni de creștere etc. se va schimba situația. Antibioticele lasă în urmă multe celule moarte, cu care se hrănește Candida și se înmulțește, localizându-se în diferite părți. Trebuie făcut control dacă apare prurit ocular, nazal, anal sau al organelor sexuale; limba impură; reacții alergice la alimente, detergenți, cosmetice etc.; cistite; urinări dese și senzația că vezica nu se golește total; oboseală; erupții pe piele, conjunctivite nazale sau esofag inflammat, tulburări de somn; poftă mare de dulceață sau dorința de a mânca noaptea.

Dacă apar mai multe simptome de acest gen, se va face o analiză de laborator.

În special la copiii debili, apare pe limbă și mucoasa bucală și se numește *mărgăritărel* sau *muguet*.

Candidozele vulvo-vaginale produc dureri, eroziuni și o scurgere verzuie urât mirositoare.

Candidozele, ca toate dermatomicozele, sunt foarte contagioase, în special pentru copii și femei gravide. De aceea se va face o dezinfectie riguroasă, izolarea bolnavului. Identificarea bolii se face de către medic cât mai devreme. În urma unor tratamente prelungite cu antibiotice leziunea se poate extinde la alte mucoase (căile respiratorii), la piele sau se pot produce septicemii. Se vor face spălături locale cu soluții antiseptice și cu acțiune antifungică.

Consumul necontrolat de antibiotice duce la candidoze orofaringiene.

- Se va dezintoxica corpul cu ceai depurativ sanguin, renal, hepato-biliar, laxativ. Se bea 2-3 l/zi. Se va face cura cu ulei masticat.
- Se vor face spălături ușor acide la nivelul tegumentelor și mucoaselor cu infuzii de plante și fructe ca: cătină, măceșe, răchitan, salcie.
- Intern, se va menține pH-ul normal prin consumare de fructe proaspete.
- Se va reface flora bacteriană prin administrare de *Acidophyllus bulgaricus* sub formă de iaurt proaspăt supraactivat cu câte o tabletă de *Acidophyllus*.
- În dieta alimentară se vor elimina: hidrocarburile, zahărul rafinat, pâinea, prăjiturile, făina albă, aluaturile cu drojdie de bere, alimentele fermentate și fermentabile, mierea, vinul, berea, cașcaval fermentat, mezeluri, conserve, muștar, sos și maioneza industrială, soia prelucrată prin fermentare, smântâna, ciuperci, suc de fructe prelucrat industrial.

Alimente permise: în locul pâinii albe și dospite se va consuma azima nedospită din făină integrală, cu adaos de ulei de măsline, fără miere și fructe uscate. Se vor consuma zilnic legume proaspete sau gătit dietetic, salate sau sucuri. Fructe proaspete: mere, prune, cireșe, citrice, fructe de pădure (coacăze, afine, agrișe). Celelalte fructe (caise, piersici, banane, pere, struguri) vor fi consumate în cantități mici, astfel încât să nu se producă alergii. Carne ușoară: pasăre de țară, vită, vânat, oaie, pește. Ouă de prepeliță (atenție la cele de găină să nu producă alergii), ulei presat la rece, semințe crude, iaurt, brânză de vaci. Mierea se va consuma împreună cu propolis solid (cât un bob de mazăre). Astfel mierea nu fermentează și ajută imunitatea.

(Pentru alte informații și tratament se poate lua legătura cu d-na Agatha Hory, terapeut naturist din Baia Mare – „Ecoferma Hory” – str. Victoriei nr. 36.)

- Se clătește gura cu infuzie din muguri de plop negru și salvie sau decoct de cerențel. De asemenea, în caz de localizare a bolii în cavitatea bucală, se poate face gargară și clătirea gurii de 2-3 ori/zi cu apa de gură „Floral” (de la Apicola) diluată în ceai de gălbenele. Concomitent să se facă o cură cu argilă și să se sugă de 3 ori/zi câte un comprimat cu „Proposept”.
- Ciuboțica cucului (Primula veris, Primula acaulis) are acțiune antifungică, putând fi folosită contra *Candidei albicans* (Bojor, Popescu, 2001).
- Se iau 3-4 tablete de „Acidophilus” și 2-4 capsule/zi din preparatul natural „Usturoi cu pătrunjel”. După ce se mănâncă, se face gargară cu o soluție de bicarbonat de Na (1 lingură/1 l apă).
- Se face gargară de 2-3 ori/zi cu ceai de pătlagină sau coada-șoricelului în care s-au adăugat 15-20 picături de tinctură de propolis. După gargară se înghite ceaiul.
- Se bea apă de la izvoarele 1 și 2 Căciulata.
- Homeopatie.
- Se bea suc de morcovi, care este bazic. Candidoza preferă mediul acid. Evitați carnea și dulciurile.
- Tinctură de propolis – tamponați sau clătiți bine gura.
- „Coenzima Q 10”, ca și „Acidophilus” – recomandate și distribuite de firma „California Fitness”.
- Sunt indicate ceai și gargară cu muguri de plop.
- „Usturoi & Propolis” conține: usturoi, propolis, pătrunjel. Este recomandat în infecții virale, fungice, microbiene, parazitoze, ateroscleroză, imunomodulator. Pentru întărirea imunității se ia „Echinaceea C” (vezi „Imunitate, volumul I). Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Alifie de echinaceea produsă de Plant-Extract, Cluj.
- Iată cum m-am vindecat eu destul de repede cu ceea ce dețineam în casă, antifungic, de o candidoză fixată pe pleoape: am băut zilnic 2 căni cu ceai de gălbenele, salvie, cătină și măceșe. Tot cu acest ceai m-am spălat dimineața și seara pe zona afectată. După ce se zvânta, mă ungeam cu

unguentul „Aloe Propolis Creme” de la firma „For ever living products” (de altfel, firma deține un tratament specific pentru candidoză, care poate fi mai eficient decât ceea ce am folosit eu). Acesta a fost mai eficient decât alte alifii antifungice (ex. gălbenele, propoderm) testate de mine. Intern, am mai luat dimineața și seara câte 20 pic. tinctură de propolis timp de 5 zile, iar pe parcursul zilei – „Echinaceea C” alternat cu „Gheara Mâței” – pentru a întări imunitatea. Am ținut regim vegetarian (eram în Postul Paștelui), consumând multe urzici și usturoi, am făcut cura cu ulei frecat în gură, iar pe primul plan au stat rugăciunile. Zilnic am consumat alimente bogate în vitamina C (pătrunjel, grapefruit etc).

- Urinoterapia și albușul de ou sufocă orice ciupercă (Sanda Ștefan – Valeriu Popa).

Micoza la unghii (onicomicoză)

- În prima zi vă ungeți pe unghii cu „Digențiană” (din farmacie), a doua zi faceți cafea (10 lingurițe cu vârf cafea și 150 ml apă) și vă introduceți de mai multe ori pe zi degetele în cafea, câte 2-3 minute, lăsând să se usuce. Dacă în 7 zile nu vă vindecați, începeți iar cu „Digențiană” (Formula AS nr. 404).
- Se fierbe o cafea tare și se înmoaie în ea în mod repetat degetele bolnave ale picioarelor sau mâinilor. După ce pielea de pe degete se usucă, nu se va îndepărta depunerea de cafea. Se folosește cu succes și la pielea îngroșată și cojită sau pentru durerile la tălpi și la glezne.
- Se introduc degetele în oțet (preferabil de mere) diluat, de 3 ori/zi, câte 1/2 h. Seara la culcare, se pune pe o bucată de vată oțet (diluat sau nediluat, în funcție de sensibilitatea pielii), se aplică pe unghiile bolnave, înfășurată cu un plastic. Dimineața, se curăță partea moartă de sub unghii. Se repetă până la vindecare (durează cam 1 lună). La fel se vindecă micozele din gură sau orice altă micoză de piele.
- Se fac băi calde la picioare cu apă în care s-a dizolvat o lingură bicarbonat de Na și o lingură de sare. După ce soluția se răcește, se spală picioarele cu apă curată.
- Se amestecă mentă pisată cu sare și se presară între degetele picioarelor. Se lasă astfel o oră, după care se curăță. Se repetă.
- Se bea ceai de urzici; băi la picioare cu macerat de urzici proaspete; ungere cu esență de urzici.
- „Propolis Creme” (vezi la p. 225).

Virozele pielii

Sunt îmbolnăviri ale pielii produse de virus.

Herpesul este o boală de piele de natură virotică, recidivantă care se manifestă prin apariția în jurul buzelor, nasului sau a organelor genitale a unor bășicuțe pline cu lichid. Deci herpesul poate fi simplex, zosterian, genital etc.

Este localizat pe piele, mai ales pe mucoase, frecvent pe buze și pe pielea organelor genitale (se poate confunda cu un șancru sifilitic). Încep prin ușoară senzație de usturime și arsură, după câteva ore apar aglomerări de vezicule mici pe o placă roșiatică. Curând veziculele se rup. În câteva zile eroziunea se vindecă, dar poate recidiva în aceleași locuri sau în alte regiuni. Apare la persoane cu rezistență scăzută la boli anterioare, boli febrile, deranjament stomacal, menstruație. Se vor dezinfecta cu produse alcoolizate pentru a opri evoluția (pentru detalii vezi „Gura”).

Negii sau verucile plane apar mai ales la tineri în urma contaminării cu un virus. În acest caz se pot multiplica. Sunt excrescențe mici, rotunde, pe suprafața pielii, acoperite cu un epiderm mai îngroșat. O formă specială apare pe talpa piciorului (veruca plantară). Uneori se prezintă ca o îngroșare a pielii, puțin ridicată (verucă plană). Un număr mare de veruci pot apare în jurul vulvei, anusului și pe vârful penisului la persoane care au avut inflamații cronice ale acestor regiuni sau nu respectă reguli de igienă. Ele se numesc *Condiloame acuminat*e. Sunt de culoare roșie vie legate la baza lor printr-o porțiune mai îngustă – ca un picioruș. Ele sângerează ușor, cresc repede, luând un aspect brăzdat de conopidă. Pot fi asemuite cu leziuni sifilitice avansate și contagioase. Din această cauză, când acestea apar pe organele genitale, trebuie consultat un medic specialist.

Pentru *virozele pielii*:

- 3-4 tamponări pe zi cu suc de ceapă sau praz.
- Extract moale din muguri de plop.

Herpes sau bube dulci (produs de un virus – Herpes Simplex; majoritatea suntem purtătorii lui) – Acționează în anumite condiții: vânt, stres, soare, frig, răceală, stări febrile. Atunci se trezește și începe să circule. Înaintează de-a lungul fibrei nervoase până ajunge la suprafața pielii, la limita dintre mucoasa buzei și epidermă. Devine activ și pielea se înroșește. Această boală recidivantă se manifestă prin apariția în jurul buzelor, nasului sau a organelor genitale a unor bășicuțe pline cu lichid. Deci herpesul poate fi simplex, zosterian, genital etc. Vitamine necesare: A, E și C. Să se consume drojdie de bere, 50 g/zi.

- Extract moale din muguri de plop aplicat de 2 ori/zi.
- Spălați-vă bine și ștergeți-vă fața.
- Se mănâncă mere, lactate, cartofi, drojdie de bere, comprese cu suc de măr și ulei de măsline, în părți egale. Acestea conțin lizină, substanță care frânează dezvoltarea virusului. Se renunță la ciocolată, mazăre, nuci, bere, pentru că ele conțin arginină, care provoacă înmulțirea virusului. Luați vitamina B sau mâncați mult ficat, verdețuri și brânzeturi, 20-30 g tărate de grâu. Feriți-vă de vânt și soare. Renunțați la grăsimi, care grăbesc apariția erupției. Nu se fumează.
- Ceai: brusture, lipan (decoct din 4 linguri de rădăcini la 300 ml apă – tamponări); decoct cu 100 g rădăcini de iarbă-mare (omag), mărunțită/1 l

apă ; mușetel ; nuc (macerat 12 h, 2 linguri frunze mărunțite la 500 g apă – tamponări) ; decoct din frunze de frag (5g/300 ml apă – extern). Se beau 2 căni/zi ceai de pătlagină ; decoct din coajă de măr (15 g/300 ml apă – se fierb 5 min.).

- Alifie de rostopască și ulei de cătină care se aplică de 2-3 ori/zi.
- Tamponaj al regiunii cu tinctură și *unguent de propolis* (20 g propolis la 100 g vaselină) sau roiniță ; bitter suedez ; suc de portocale aplicat local ; felii de măr.
- Se aplică frunze proaspete strivite sau decoct cu 100 g rădăcină uscată de roiniță – spălări, tamponaje.
- *Alifia de roiniță se prepară (ca și cea de gălbenele) astfel : 2 pumni de plantă proaspătă se încălzesc cu osânză de porc, se răcesc, se reîncălzesc pe aburi, se strecoară. Roinița întârzie recidivarea herpesului în proporție de 70%. Înainte de apariție se aplică gheață, apoi local suc de varză, roșie, gulie, portocale, ceai de roiniță (2 linguri/cană).*
- De 4-5 ori/zi, aplicați pe suprafața vătămată un cub de gheață, timp de 10 min. Prin aceasta se micșorează procesul de infecție.
- Încercați să nu atingeți herpesul. El poate acționa și în alte locuri, cum sunt ochii sau organele genitale.
- Se tamponează zona herpesului cu sulfat de Zn dizolvat în apă (0,025%) ; această soluție scurtează timpul infecției și blochează înmulțirea virusului.
- Se pot aplica alcool, fenoli sau camfor (mai bine tinctură de propolis sau bitter suedez), care usucă zona și o dezinfectează. Apoi se aplică un unguent, cum ar fi alifia de propolis sau gălbenele care să localizeze zona infecției și să nu îi mai permită extinderea.
- După vindecare, dezinfectați sau aruncați periuța de dinți care are microbi.
- Unguent cu echinacea (produs la „Plantextract” Cluj-Napoca).
- Herpes de toate tipurile : de cornee, genital etc. se rezolvă cu ulei de cătină și tinctură de propolis.
- Declanșatori pot fi anumite elemente (coloranți, conservanți) sau poate apăsarea ca reacție la sentimente de mânie asociate cu teama de a ceda impulsurilor stărnite de acestea (*Puterea lunii* – J. Paungger, Th. Poppe).
- Terapia culorilor și acupunctura pot ajuta.

Negi, veruci plane (ca niște pistrui mari)

Pentru *negi* :

- Ulei de ricin (este bun și pentru pete de la ficat). Se fac frecții seara și dimineața, 3-4 săptămâni, până dispare negul.
- Tamponaj de 2 ori/zi cu : suc de rostopască sau comprese cu infuzie din 2 lingurițe la 200 ml apă.
- Macerat timp de 8 zile din coaja a 2 lămâi în 200 ml oțet tare (se fac badijonări de 2 ori/zi) ;
- O zi se unge negul cu miere, o zi cu ulei de ricin, repetându-se cât este necesar.

- Suc de pădărie – se ung de 2 ori/zi; volbură.
- Alifie de rostopască: pulbere de rostopască 30 g, lanolină 15 g, vaselină 15 g și acid salicilic 0,5 g. Se unge negul cu această alifie, de 2 ori/zi.
- Alifie medicinală: acid salicilic 4 g + acid lactic 2 g + vaselină bază 10 g. Se ține degetul în apă fierbinte cu sare 15 min., după 24 h de la aplicarea alifiei. Apoi se curăță pielea cu vârful de la foarfecă sau un ac (dezinfectate) fără a răni (nu se forțează). Se aplică din nou unguentul. Se înfășoară cu leucoplast. Se repetă cam o săptămână.
- Cataplasma cu decoct de iarba negilor (2 lingurițe la 200 ml apă).
- Macerat timp de 24 h cu 5-6 frunze mărunțite de gălbenele în 2-3 linguri de oțet sau alcool. Comprese, tamponare, frecții.
- Suc lăptos (latex) din frunze sau fructe verzi de smochin; se badijonează negii, de 3 ori/zi, timp de 5-6 zile.
- Suc de coji de nuci verzi cu care se fac frecții de 3 ori/zi, timp de 3-4 zile.
- Se pisează pulbere din planta nemțisor de câmp (*Delaphinium consolida*; *Consolida regalis*) și se presară pe locurile afectate.
- Medicina populară recomandă pipota de rață, care se golește de conținut și cu partea interioară (nespălată) se masează ușor negii. Operațiunea se face o singură dată.

Pentru veruci plane:

- 50 g rostopască uscată pulbere + 10 g vaselină + 10 picături acid fenic. Se unge rana și pansamentul se ține 3 zile.
- Farmacistul Horea Bucur, din Sebeș, Alba, recomandă tamponări cu ceai de tătăneasă și muguri de plop.
- Pentru veruci plantare sau palmare este eficient tratamentul homeopat. Spre exemplu, a dat rezultat tratamentul cu pastile „Thuya CH 200” care se țin sub limbă fără a mânca nimic timp de 2 h, o dată pe lună, și ungeri de 2 ori/zi cu unguent antiveruci pe bază de Thuya.

Zona Zoster – Boală virotică, neurocutanată, localizată mai ales de-a lungul nervilor intercostali (același virus herpetic sau varicelos) – pot să apară febră, oboseală – întâi apare durerea, după 2 zile apar papule, vezicule mărunte pe o piele inflamată, apoi cruste și chiar stări hemoragice – rămân cicatrici – apar dureri săptămâni sau luni. Vindecarea este în funcție de rezistența organismului. Curățenie perfectă. Ajută varza.

Vitamine și săruri minerale necesare: C, Mg, Cu, Ag, Au.

- Se întărește imunitatea luând de 3 ori/zi Spirulină și tinctură de Echinacea (de la firma Hofigal). Se ia tinctură de propolis de 2 ori/zi câte 30 pic., iar seara se pune pe locul afectat compresă cu foaie de varză crudă zdrobită. Dimineața se curăță locul și se unge cu alifie de gălbenele.
- Unguentul „Zona Zoster-Liz” realizat de dr. biolog Mircea Ciuhri.
- Acupunctura efectuată de un specialist dă rezultate rapide.

- Decoct de cimbru (100 g/1 l apă fiartă 15 min.) – comprese din decoct.
- Spălături și comprese cu macerat de tătăneasă.
- Aplicații de frunze de pătlagină, proaspete, strivite.

Comprese și spălături cu :

- Mușetel 10 g, rozmarin 20 g, levănțică 20 g, cimbru 10 g, busuioc 20 g, salvie 20 g.

Se face infuzie cu 1-2 linguri amestec de plante la 1 cană apă.

- Ulei volatil de Citronella 1 g, ulei de levănțică 1 g, ulei de busuioc 2 g, ulei de salvie 2 g, ulei de cimbru 1 g, ulei de rozmarin 2 g, ulei de jneapăn 1 g, 90 ml alcool de 90°.
- Se badijonează locul dureros de 2-3 ori/zi, alternativ cu comprese cu infuzie obținută din plante.
- Sucul urechelnitei înlătură durerile provocate de zona zoster. Se despică tăind de-a lungul 4-5 din frunzele cărnoase. Cu seva care iese se ung de câteva ori pe zi locurile suferinde.
- Amestecul din: 25 g scoarță de stejar, 10 g crețișoară, 20 g ovăz, 10 g mușetel, 25 g salvie, 10 g sulfina-albă (trifoi-mare). Se pun într-un litru de apă rece 4 linguri plante, se lasă pe foc până aproape de fierbere ; se ia de pe foc și se lasă să stea 3 min. Cu infuzia caldă se tamponează locurile bolnave de mai multe ori pe parcursul zilei. Resturile plantelor se aplică peste noapte, ușor încălzite și puse pe o bucată de pânză pe locurile afectate.
- Masarea zonelor reflexe suprarenale, rinichi – uretere – vezică urinară, tiroidă.
- Urinoterapia aplicată extern.

Traumatisme și boli ale pielii

Sunt leziuni produse de diferiți factori fizici, mecanici, temperaturi ridicate sau scăzute, substanțe chimice, radiații ionizante, insecte etc. Sunt indicate unguentele „Propoderm” și Carpicon – vezi la „Arsuri”.

Aici intră :

- arsuri ;
- bătăături ;
- cicatrice, cicatrice cheloide ;
- contuzii ;
- degerături ;
- înțepături de insecte ;
- răni ;
- ulceratii, gangrenă, escare.
- Aloe First și „Propolis Creme”. Vezi detalii la p. 225.
- Produsul chinezesc „Chitosan” vindecă traumatismele pielii precum arsurile și rănilor prin stoparea hemoragiei, ameliorarea durerilor, activarea celulelor și crearea de țesuturi colagene care refac pielea.

- Tătăneasa este un foarte bun regenerativ și cicatrizant, iar rostopasca este un antiinfecțios redutabil.
- În caz de răniri, arsuri, intervenții chirurgicale, să se facă cură internă și externă de minim 1 lună cu ulei de cătină, care datorită conținutului bogat în vit. A și E regenerează rapid pielea. Uleiul de cătină protejează pielea și la factorii de mediu agresivi, filtrează razele U.V. și alte tipuri de radiații nocive.

Arsuri – sunt leziuni ale cărui agent cauzal poate fi: căldura mare (foc), substanțele chimice (caustice) sau radiațiile ionizante. Gravitatea arsurii este în funcție de profunzimea și întinderea ei.

Arsura atacă în felul următor organismul:

- *gradul I* – se produce eritem, care dispare cu descuamarea pielii (arsuri solare); pielea este roșie, umflată, dureroasă;
- *gradul II* – este atacată epiderma – se produc vezicule cu lichid, dureroase, iar după spargerea lor pielea se usucă și cade. Lasă o cicatrice roșie, care se vede la frig sau la cald.
- *gradul III* – arsura ajunge la dermă, mușchi și chiar la os. Apar pustule mari cu conținut brun – sanguinolent; se produce necroza (moartea) pielii și a unor țesuturi de dedesubt.
- *gradul IV* – se ajunge la carbonizarea țesuturilor.

În ultimele două faze se produc de obicei infecții. Complicațiile apar și dacă este întinsă pe suprafață mare, chiar dacă este superficială deoarece proteinele lezate de arsură se absorb și fiind toxice, afectează ficatul, rinichiul și îndeosebi sistemul nervos. Poate apărea chiar septicemie. La arsura chimică soluția de bicarbonat de natriu va fi de 1-3%.

- Conform principiului celor două semnale care ajung la creier, al durerii și al plăcerii, când arsura nu este gravă și dacă există în imediata apropiere o sursă de apă rece, se va introduce partea arsă sub jet de apă rece, care va diminua momentan durerea. Apoi se va aplica o compresă pe bază de alcool (ex. bitter suedez), care se va ține minim 15 min. pentru a nu se face bășică. După aceea se aplică miere, care diminuează durerea, tinctură de propolis (foarte eficientă) și un unguent recomandat (ex. propolis cu aloe). Se fac spălări cu ceaiurile indicate.
- **Valeriu Popa** recomanda ca pe arsură să se aplice imediat o foaie de ceapă cu sare, sub pansament. Dispare usturimea și nu se mai fac bășici.
- Câteva boabe rășină de brad + puțin ulei + puțină ceară de albine – se topesc puțin pe foc. Se unge locul timp de 2 săptămâni sau:
- „Fierea de porc” se folosește cu foarte bune rezultate, în Banat, prin ungere pe arsuri. Rețeta mi-a fost oferită de talentatul nostru compozitor Horia Andreescu, care a folosit-o cu succes. Această rețetă poate fi un subiect pentru cercetători.

- **Carpicon** – unguent pe bază de rășină de conifere. Are multiple întrebuințări: ulcere varicoase, picioare umflate cu pielea tălpilor groasă și crăpată, răni etc. Carpiconul reacționează cel mai bine la manifestări cutanate cauzate de disfuncții interne (hepato-biliare, pancreatice, renale etc.). Are acțiune bactericidă, de anestezie locală, reface celulele din țesutul lezat, reface epiderma. Carpiconul este recomandat în orice plagă, în furuncule, panariții, foliculite, acnee, arsuri, în afecțiuni circulatorii periferice. Fiind antiinflamator, îndepărtează edemul, e bun în dureri, echimoze, vânătăi, înțepături de insecte, înmoaie stratul cornos. Are efect energizant și calmant. Pentru alte informații: Clinica Romdan – București, Calea Plevnei nr. 141; inventator – dr. în biologie Viorica Vintilă.
- Carpiconul are un efect secundar. Dacă persoana care-l folosește pe față are o dereglare hepatică gravă îi poate produce prurit (alergie locală) care dispare după întreruperea aplicației.
- Oțet de mere cu miere.
- Cataplasme cu frunze de varză, vânătă, gutui sau smochine.
- Ceai de: pelin, coada-șoricelului, mușetel, frasin, gălbenele, plop negru, in, salcâm, soc, stejar, sunătoare, tătâneasă – se bea, se pun comprese și se spală local; decoct din semințe de gutui.
- Se presară pe pielea arsă făină de pedicușă, care usucă rana și scade febra locală.
- Când nu mai este bășică: ulei de sunătoare, ulei de mușetel, unguent de muguri de plop (vezi „Fisuri anale”), aloe. Se fac pansamente.
- Macerat de cătină în miere sau macerat de cătină în alcool slab și miere. Eu am folosit acest macerat și a ajutat rapid la vindecare, dispărând roșeața.
- Macerat timp de 8 zile, cu o parte flori de crin și 2 părți ulei. Se ung arsurile, pe care le calmează și le vindecă.
- Ulei + bicarbonat de sodiu – folosește și la arsuri solare, absorbind căldura.
- „Aloe First” și „Propolis Creme” (vezi și la p. 247). Dacă arsura este mai gravă, se dezinfectează locul afectat cu un pansament steril înmuiat în soluție de cloramină (1 pastilă/1/2 l apă). Pansamentul se manevrează cu o pensetă sterilă (trecută prin flacăără). După ce locul s-a zvântat, se aplică un pansament cu Aloe First, care se schimbă din 1/2 în 1/2 h, timp de o zi. Apoi se unge locul cu alifie cu Propolis Creme sau mai eficientă este Aloe Vera Gelly (de la firma For Ever Living Products).
- Uleiul de sunătoare sau mușetel se prepară astfel: 20 g plantă bine mărunțită se pune la macerat în 200 ml ulei, timp de 4-6 săptămâni, după care se strecoară.
Alt mod de preparare, mai rapid: 20 g plantă bine mărunțită se amestecă cu 20 ml (2 linguri) alcool și se țin 24 h, după care se adaugă 200 ml ulei și se fierb 3 h pe baie de apă, agitându-se din când în când. Se lasă 2-3 h și se strecoară prin presare. Se păstrează la întuneric (sticle de culoare închisă) și răcoare.

- Unguent din muguri de plop : 20 g muguri zdrobiți + 5 ml alcool, timp de 24 h, apoi se adaugă 100 g untură și 5 g ceară de albine – se ține 3 h pe baie de apă, la 100°C, se strecoară, se freacă după răcire. Uleiul se face la fel, dar în loc de untură și ceară, se pune ulei de floarea-soarelui. Unguentul cu muguri de plop negru se mai poate prepara cu unt (1 pachet), puțină ceară de albine (1 linguriță) și 4 lingurițe extract de muguri de plop (tinctura evaporată până rămâne o treime).
- Se fierb frunze de liliac alb (crude sau cu flori simple, nebătute, uscate) până se înnegrește apa, se lasă să se răcească și când sunt călduțe se scot frunzele și se aplică pe suprafața arsă. Se leagă cu un tifon și 24 ore se umezește continuu pansamentul cu apa în care au fiert frunzele. Nu trebuie lăsat pansamentul să se usuce, altfel frunzele uscate agravează rana. După 24 ore se scoate pansamentul, care va ridica primul strat de arsură și impurități, lăsând locul curat și sterilizat. În funcție de gravitatea arsurii, se schimbă frunzele la 24 ore. Nu rămân urme de la arsură. Rețeta a fost dată de Emilia Pușcaș din Brașov, prin revista *Formula AS*, nr. 349.
- Ioana Onofrei din Mărășești, jud. Vrancea, în *Formula AS*, august 1997, dă rețeta de alifie de coajă de soc care regenerează total țesuturile și nu lasă semn : ceai de coajă de soc (1 l), 250 ml ulei rafinat de floarea-soarelui, 3 linguri miere, ceară curată de albine (cât un ou mic). Se aleg bețe de soc de 2-3 cm diametru, care se spală bine, apoi se curăță de coajă. Se pune coaja într-o oală de 4 l și se acoperă cu apă. Se fierbe până ce lichidul din oală capătă o culoare închisă, aproape neagră. Se strecoară lichidul și se lasă 2 h să se decanteze. Se măsoară 1 litru de lichid care se pune la fiert cu uleiul, mierea și ceara. Se lasă la fiert până ce rămâne 1/2. După ce s-a răcit puțin, se strecoară prin tifon și se pune la loc răcoros, până a doua zi. Nu o răciți forțat, se transformă în biluțe. A doua zi, alifia întărită se pune în cutii. Se păstrează la loc întunecos și rece.
- Când nu sunt bășici cu lichid în faza a doua, când nu mai sunt usturimi, ci doar roșeață, se fac băi cu țărâțe de grâu. Pentru o cadă sunt necesare 1,5 kg de țărâțe puse în săculeț. Săculețul se pune în apă rece și nu se fierbe mult. Pe lângă arsuri, se mai recomandă și la răni, și femeilor cu manifestări isterice sau care sunt prea sensibile.

Când arsura este veche, Vanga dă rețeta următoare : se bat 6 gălbenușuri cu 6 lingurițe de unt topit până ce amestecul devine o pastă ca maioneza. Se înmoaie în preparat o bandă de tifon, cu care se înfășoară membrele arse. Se repetă de câteva ori.

- Arsuri solare : ulei de măsline intern și extern, făină de castane (absoarbe razele ultraviolete și protejează pielea). Se mai pot folosi foi de varză murată cât mai reci, care potolesc durerea și refac pielea.
- Masarea zonelor reflexe ale organului corespunzător. Masarea zonelor reflexe ale sistemului limfatic, suprarenalelor, rinichi – uretere – vezică biliară, paratiroide.

Când arsurile cuprind 30% din suprafața pielii, gravitatea este mare, iar la 50%, se poate muri.

Din țesuturile distruse de arsură se resorb produse toxice.

Bolnavul va sta în cameră încălzită și va bea lichide calde și dulci.

Dacă arsurile sunt întinse, se va interna în spital. Dacă arsurile sunt provocate de substanțe chimice, se va spăla locul cu apă cu bicarbonat; cu oțet, în cazul arsurilor provocate de substanțe bazice (sodă caustică).

În arsuri de grd. I și II, se aplică alcool, cel mai bun fiind tinctura de propolis, apoi bitterul suedez. Contra durerii se unge locul cu miere de albine.

În arsuri de grd. III, se aplică pansament steril și se merge la doctor.

În arsuri de grd. I și II, după dispariția oricărei bășici și durerii, pentru a nu rămâne cicatrice, se ung locurile cu cremele indicate.

- Cercetătorii de la Biotehnos București au obținut produsul natural „Armon” (extract din plante, rășini și apă structurată trecută prin câmp electric sau magnetic – prof. I. Mânzatu) – folosit în cele mai grave arsuri și plăgi.
- Albuș, ulei de in și smântână. Deasupra se pune o compresă înmuiată în apă rece și apoi bandaj uscat. Intern se ia ulei care răcorește. Arsura să nu fie în contact cu aerul (preot terapeut S. Kuhne).
- Tinctură de tătăneasă.

Bătăături (clavus) și crăpături – Crăpături și locuri întărite

Dezvoltarea formației cornoase a epidermei (hiperkeratoză) ușor reliefată, netedă, scuamoasă sau verucoasă (ca negii). Este de culoare brun-gălbui. Se localizează în punctele de presiune a încălțămintei. Apar de obicei pe fața externă a degetului mic de la picioare dar și pe plantă (talpă). Bătătura este foarte dureroasă și produce neplăceri la mers.

Se recomandă băi calde, urmate de pomezi keratolitice.

- Crema „Balsam” a firmei Bionet din Ungaria.
- Pentru bătăături în talpă, se fac băi în fiecare seară cu bicarbonat de sodiu (o linguriță/2-3 l apă fierbinte), ținând picioarele în apă până ce aceasta se răcește. Picioarele se șterg, apoi se ung cu vitamina A uleioasă și se frecionează. Noaptea, se pun șosete de bumbac curate.
- Se face baie caldă și se aplică compresă cu câteva frunze de iederă macerate 3 ore în sucul unei lămâi. Este activ după 3-4 ședințe.
- Pentru hiperkeratoză fisurată la mâini și picioare (palme și tălpi crăpate) se folosește „ghețișoară” care este o plantă ornamentală cu frunze cărnoase (se procură de la florării). Frunzele se curăță de piele și se pun cu partea zemoasă pe locul afectat, care apoi se bandajează. Se repetă zilnic până se închid rănilor. Poate dura o săptămână.
- Se fac băi de coada-calului pentru a îndepărta pielea îngroșată și crăpată de pe călcâie. Se mai pot face băi cu frunze de nuc + mușetel + coada-șoricelului + urzică (un pumn cu amestec de plante la 5 l de apă). După ce se înmoaie bine se rade pielea îngroșată. Apoi se ung părțile afectate cu alifie de gălbenele.

- Se pune la macerat în oțet o frunză de praz, timp de 24 h. Se aplică noaptea cu partea umedă. Dimineața, 5 min., faceți baie caldă. Calozitatea se va coji după ce se repetă câteva zile (tehnică analoagă cu a iederii la care maceratul timp de 2 zile se face în vin).
- Cataplasme cu usturoi ras, de seara până dimineața, timp de 15 zile.
- Cataplasme din smochine și latex de smochin.
- Frecții cu ulei de ricin, apoi aplicare de propolis topit pe o bucată de tifon sau leucoplast, pusă pe bățatură, seara la culcare.
- Suc de rostopască (antimicotinic).
- Băi calde și ceară de albine caldă pusă în mai multe straturi, 2-3 zile la rând, apoi se va spăla cu apă caldă. Bățatura cade singură.
- Frunze de varză zdrobite.
- Decoct de : păducel (2-3 linguri de frunze și ramuri/200 ml apă) ; volbură (rochița-rândunicii) ; vulturică ; urechelniță (frunze pisate pe bățatură sau infuzie) ; frunze de salcie ; frunze și ramuri de măceș – comprese.
- Macerat timp de 8 zile, cu o parte flori de crin și 2 părți ulei. Se fac frecții și se aplică comprese.
- Macerat timp de 24 h cu 5-6 frunze mărunțite de gălbenele în 2-3 linguri de oțet sau alcool. Comprese care se țin 48 h.
- Alifie de tătăneasă – 250 g untură de porc, 4-6 rădăcini de tătăneasă proaspete și spălate. Se lasă să facă spumă, se ia de pe foc și se lasă să se răcească peste noapte. A doua zi, se încălzește puțin, se strecoară prin tifon, storcând bine, iar alifia se toarnă în vase cu capac.
- Se bea ceai de urzici, se face baie la picioare cu macerat de urzici ; se unge bățatura cu esență de urzici, de mai multe ori/zi.
- Se ține un tampon de vată cu bitter suedez pe bățatură.
- Pentru crăpături în talpă sau mâini există unguentul „Hypericin”, produs la Timișoara. Conține ulei de sunătoare. Se consume crudități bogate în vitamina A.
- Pentru crăpături în talpă sau arsuri este eficientă tinctura de tătăneasă. Se umple o sticlă de culoare închisă cu rădăcină de tătăneasă tăiată mărunt și se toarnă până sus alcool de 50-60°. Se lasă la macerat, apoi se aplică pe piciorul spălat de 2 ori/zi. După o săptămână se văd rezultatele.
- Se consumă : morcov, varză, gutuie, castravete, măsline, cartof.
- Se pun comprese cu suc de ceapă, cu frunze proaspete de pătlagină.
- Se pun comprese cu miere, gălbenuș de ou și smântână, în părți egale.
- Mâinile aspre și crăpate se ung cu suc de lămâie, apoi cu glicerină sau ulei de sunătoare.
- Pentru hiperkeratoza fisurală plantară (crăpături sângerânde în călcâie) : Se amestecă 1 cutie cu alifie de gălbenele cu ceapă dată pe răzătoarea mică. Se ține la frigider. Se ung în fiecare seară tălpile și călcâiele, se pun șosete cu care se și doarme.
- Pomada „Dulcissima” de la Ardes Cosmetici. Conține camfor natural, mentă și mentol. Elimină monturile și bățaturile, dacă se aplică de 2-3 ori/zi.

- Masajul cu ulei de ricin este bun atât pentru bătăături cât și pentru crăpături. Pentru monturi, se înmoaie o țesătură în oțet de mere, peste ea se presară tămâie pisată, apoi se înfășoară cu ea montul.

Cicatrice – Vergeturi – este un țesut nou care acoperă o leziune de formă diferită apărută de la traume mecanice, chimice, arsuri, operații etc.

- Alifie de gălbenele și bitter suedez, alifie de propolis.
- Amestec – 100 g – din plantele : pelin, rostopască, gălbenele, salvie, foi de dafin, rășină de brad, 2 g rădăcină de stânjel, frunze de nuc, cimbrisor, tătăneasă, păpădie, pătlagină. Se macerează în 1,5 l votcă, timp de 15 zile. Se tamponează locul afectat de 3-4 ori/zi. Seara se tamponează cu extract de sunătoare. Rezultatul tratamentului apare după 2-3 săptămâni.
- Carpicon – unguent pe bază de rășină sau rășină de conifere + ceară de albine, topite pe baie de aburi. Se unge zilnic locul afectat.
- Pentru cicatrice după o arsură se procedează astfel : se spală zona cu ceai de mușetel, se unge cu un amestec de gălbenuș și miere (cu care se unge de 3 ori/zi), care se lasă să acționeze 1 oră, apoi se spală din nou cu ceai de mușetel. Se unge cu alifie de gălbenele, care se poate lăsa pe piele până dimineata. După o săptămână se poate produce vindecarea.
- Comprese cu tinctură și apoi unguent cu muguri de plop (vezi „Arterite”).

Vergeturile sunt cicatrice plane care apar datorită pierderii elasticității pielii și din cauza distensiilor produse de o îngrășare și slăbire bruscă. Pentru a le estompa, după masaj se aplică compresii reci cu decoct mixt de frunze de iederă. Decoctul mixt se face astfel : în 250 ml apă se pun 1-2 pumni de frunze uscate de iederă. Se lasă la macerat câteva ore și se filtrează. Planta rămasă se fierbe în 1/2 l apă la foc mic timp de 1 h. Apoi se lasă să se răcească și se filtrează. Se combină maceratul cu decoctul. Tratamentul este de lungă durată (min. 1 lună).

- Se aplică local, o dată la 2 zile, alifie cu venin de albine „Apireven” și apoi, eventual, injecții intradermice cu venin de albine efectuate de un specialist în aceste tratamente.
- Crema cu iederă, anticelulitică și contra vergeturi, de la Ardes Cosmetici – Italia. Se procură din farmacii.

Cicatricea cheloidă – este o cicatrice patologică cu formare masivă de țesut conjunctiv, fiind asemănătoare cu o tumoare.

- Se tratează cu injecții „Kenalog” (cu triamcinolonacetonid) – firma Squibb & Sons LTD – se fac la „LASERMED”.
- Extract fluid de sânziene și arnică (vezi „Erizipel”).

Contuzii – Lezarea țesuturilor cu păstrarea integrității pielii. Apar pete vinete, cucui la cap, revărsat seros (acumulare de plasmă sau limfă).

Când contuzia este ușoară, se produce doar o hemoragie capilară sub tegument iar pata albăstruiă devine apoi brună, gălbuie și dispare. Când este o contuzie gravă, sângele ce se revarsă în țesuturi se poate infecta și să ducă la gangrene.

În caz de contuzii ușoare se aplică comprese alcoolizate sau un ulei de plante și se masează ușor.

- Comprese cu tinctură de arnică (macerare 10 zile a 20 g flori în 100 ml alcool), esență de gălbenele diluată, bitter suedez.

Tumefiere articulații: esență de tătăneasă.

Traumatisme: esență de arnică, tătăneasă, alifie de gălbenele, terci de brânca-ursului.

- Comprese cu infuzie concentrată (2 linguri/cană) de coada-șoricelului, flori de soc (40 g/l apă) – decoct de coada-calului (2 linguri/cană), – decoct de talpa-gâștei (2 linguri/cană), rădăcini de tătăneasă.
- Frunze de varză.
- Se unge locul cu ulei de sunătoare, alifie chinezească, alifie de propolis (pentru circulația sângelui).
- Pentru traumatism: se fierbe mult 1/2 kg fasole albă uscată, boabele se strivesc și se aplică pe locul bolnav, acoperind cu o pânză. Se doarme cu acest pansament; se aplică felii de cartof crud.
- Unguent Symphytum (produs la „Plantextract”) – obținut din rădăcină de tătăneasă – plantă antiinflamatoare, cicatrizantă, regenerativă, antitumorală (datorită olautoinei). Se aplică de 2-3 ori/zi.
- Alifie de arnică. Gelul de arnică produs de laboratoarele Dolisos este o combinație de arnică și sunătoare utilă în echimoze, vânătăi, contuzii și oboseală musculară. Se găsește în farmacii.
- Carpicon.

Degerături

Vitamine și săruri minerale necesare: PP, K.

Frigul acționează în două moduri: prin modificări în protoplasma celulară și prin tulburări în circulația sângelui (constricții vasculare), care se reflectă și la nivel de țesut. Se pot produce și tulburări ale sistemului nervos, apărând somnolență și uneori o stare de șoc.

Ca și arsurile, există 3 grade de degerături:

grd. I – înroșirea pielii.

grd. II – apar vezicule.

grd. III – apar modificări importante, mergând până la gangrenă.

Primul ajutor constă în încălzirea *treptată*. Încălzirea bruscă poate duce la o vasodilatație mare, care poate provoca moartea. Încălzirea treptată se face în cameră cu temperatura puțin peste 0°C sau cu o baie rece, încălzită treptat. Se beau băuturi reci și de-abia când își recapătă temperatura normală bolnavul poate bea lichide calde.

Local, la degerături de grd. I se fac frecții cu zăpadă sau băi locale reci încălzite treptat.

În degerături de grad. II sau III se aplică pansamente sterile și se iau măsuri de urgență, cum ar fi apelarea la medic.

Ca și la arsuri, la degerături, în prima fază, nu se folosesc alifii, pentru a nu se forma bășici. Se folosesc substanțe care usucă, astringente. Alifiile se aplică atunci când a trecut primejdia de formare de flictene.

Se consumă : morcov, țelină, varză, gutuie, cartof, gulie.

- 1 țelină (250 g – frunze și rădăcini)/1 l apă se fierbe 1 h ; se fac băi calde ale zonelor afectate timp de 10 min., apoi se aplică o pânză deasă.
- Comprese cu suc de ceapă.
- O mână de sâmburi de gutuie macerați în 1/2 pahar apă caldă sau 10 g sâmburi în 2 pahare apă – comprese ;
- Frecții cu suc de lămâie ;
- Frunze de varză fierte în vin sau crude zdrobite, puse pe locurile degerate.
- Băi sau cataplasme cu ceai de gălbenele, schinel, soc, cicoare (infuzie), coajă de stejar (decoct), nuc, decoct cu 30-50 g coada-șoricelului/1 l vin, decoct de frunze de nuc.
- Băi cu macerat (100 g/5 l apă) de rădăcini de obligeană.
- Alifie de propolis, gălbenele, ulei de migdale, ulei de cătină, ulei de ricin.
- Cataplasme calde cu un strat de 1,5 cm argilă și, peste noapte, comprese cu apă argiloasă.
- Se aplică pe degerătură decoct de morcovi sau cataplasme de frunze proaspete.
- Se freacă degerătura cu 1/2 nap copt cu coajă, presând ușor, să iasă sucul.
- Băi sau cataplasme cu infuzie de gălbenele 20 g, mentă 20 g, coajă de stejar 25 g, mușetel 10 g – se fierb 10 min., 2 linguri amestec/1 cană apă ; schinel ; flori de câmp.

Înțepături de insecte

- Tânțarii se îndepărtează cu tampoane de vată îmbibate cu uleiuri volatile (de exemplu de mentă).
- Extern : decoct de pelin ; infuzie de cimbru ; tinctură de salvie.
- Se aplică frunze strivite de coacăz negru sau de soc, frunze de varză, pătlagină, busuioc, salvie, pelin.
- Se freacă locul cu o foaie de ceapă, lămâie.
- Tamponări cu ulei de mentă, levănțică + alcool.
- Bitter suedez.

Răni – Afectarea țesuturilor în urma acțiunii unor factori mecanici.

Rănilor deschise poartă denumirea de „plăgi”.

Ajută vitaminele A, B₅.

- Se va face tratament de oprire a hemoragiei și combaterea infecției.
- Se folosește aloe,
- Extract fluid de sânziene (rețeta se află la „Erizipel”). Sânzienele (sau drăgaica) sunt eficiente mai ales pentru răni vechi și supurate.

- Se unge locul afectat cu alifie din frunze de nuc : 15 g frunze verzi de nuc macerate în 100 ml ulei de floarea-soarelui, la temperatura camerei, timp de 7 zile. Apoi se pune la baie de apă 3 h. În lichid se mai adaugă 15 g ceară de albine și se pune din nou pe baie de apă 30 min., apoi se face omogenizarea.
- Alifie din 20 g muguri de plop, 10 ml spirt, se lasă 24 h la macerat, după care se adaugă : 100 g untură și 5 g ceară de albine – se ține pe baie de apă 3 h. Se poate folosi și ulei de muguri de plop.
- Alifie de rostopască : pulbere de rostopască 30 g, lanolină 15 g, vaselină 15 g și 5 picături de acid fenic. Se unge rana cu această alifie și se lasă pansamentul 2-3 zile, după care se schimbă.
- Macerat din 100 g frunze de calomfir în 200 ml ulei.
- Ulei de levănțică, de sunătoare (macerat și numai 24 h). Ulei de migdale, de gălbenele și de tătăneasă, eventual combinații între ele, înainte să se spele locul cu un ceai, de exemplu de coada-calului.
- La julituri se pune suc de ceapă, suc de lămâie, țelină (cicatrizant). Și **Valeriu Popa** recomanda sucul de ceapă. De asemenea, recomanda pansamentele simple cu apă sărată puse pe orice rană.
- **Valeriu Popa** recomanda : ceapă cu sare (chiar dacă este rană deschisă) ; suc de ceapă ; suc de varză crudă ; foițe subțiri dintre foi de ceapă, iar peste foițe se pot pune frunze de varză..
- Zeama de varză acră (se poate pune în apropierea rănii) face să dispară durerea (Sanda Ștefan).
- Planta denumită „scumpie” era folosită de bulgari pentru tratarea rănilor, aparatului digestiv etc.
- Tinctura din muguri de plop (vezi „Arterite”).
- Pentru cicatrizare se aplică cataplasme cu pulbere umezită de mărul-lupului și tătăneasă. Se ține o dată/zi timp de 1 oră.
- Rănilor care nu se închid sau purulente se tratează cu tinctură de mărul-lupului, care se prepară astfel : se umple un borcan cu frunze mărunțite (eventual făcute pulbere) de mărul-lupului, peste care se toarnă alcool de minim 70°. Se astupă bine și se lasă la macerat două săptămâni. Se filtrează. De asemenea, oprirea sângerării se poate obține cu tinctura de traista-ciobanului (din experiența proprie).
- Argilă, care este un bun cicatrizant.
- Ceai dezinfectant : arnică, cerențel, cimbrisor, cimbru, frasin, gălbenele, nuc, muguri de plop, muguri de pin, pelin, pipirig (*Equisetum*), plămâ-nărică, roiniță, salcâm, salvie, săpunariță, stejar, sulfină, sunătoare, tătă-neasă (se fierb 3 crenguțe într-un litru apă, până ce apa scade la 1/2), troscot, turiță-mare, unguraș, urzică, volbură, mușetel, sovârf, isop, levăn-țică, coada-șoricelului, soc, ciuboțica-cucului.
- Tinctura de flori (mai puternică) sau frunze de podbal.
- În caz de tetanos, până la contactarea medicului se poate folosi planta talpa-gâștei (preot terapeut S. Kuhne).
- Compresse cu frunze de varză proaspete, pătlagină.

- Ceai calmant : coada-șoricelului, ciuboțica-cucului, muguri de plop.
- Cicatrizant – tinctură de : arnică, gălbenele, isop, muguri de pin, ulei de : sunătoare, rădăcini de tătăneasă. Pentru cicatrizare rapidă : arnică 15 g, mușețel 20 g, sovârf 25 g, rădăcini tătăneasă 20 g, coajă stejar 20 g – se macerează 2 linguri din amestecul de plante timp de 12 h, în 10 ml alcool. Din macerat se prepară o infuzie cu 100 ml apă clocotită, care se filtrează după 15 min. Se badijonează rănilor de 3 ori/zi.
- Pe rană se aplică o bucată de tifon înmuiată în decoct de pipirig (*Equisetum*).
- Unguent cu propolis, propolis spray sau tinctură. Propolisul este agent epitelizant, antiinfecțios, emolient, antiedematos (datorită cerii), reface repede circulația sanguină la nivelul capilarelor, are și acțiune analgezică. Formarea prostaglandinelor care dau procesul dureros la locul leziunii (răni) poate fi stopată de flavonoizii din propolis (acțiune de tip vitamina P – factor de permeabilitate) prin efectul lor de inhibare a acțiunii unei anumite enzime. Acțiunea anestezică este de 3,5 ori mai mare decât a cocainei și de 5,2 ori mai mare decât a procainei (Ghisalberti, 1979). Vindecă arsuri, răni post-chirurgicale, răni perianale, necrozări de țesut, plăgi atone (ulcere trofice ale membrelor inferioare), ulcere cronice de gambă.
- Răni purulente (bacteriene și astringente) : infuzii de gălbenele, mușețel, salvie, coada-racului, frunze de nuc.
- Se pune o frunză de coada-șoricelului pe rană (eventual zdrobită). În seva de coada-șoricelului se află alcaloidul de ahileină care oprește sângerarea.
- Alifie cu coada-șoricelului.

Ulceratii, gangrene, escare : spălări cu coada-calului și cașul-popii, alternativ. Marginile răni se ung cu suc de rostopască, apoi se aplică alifie de gălbenele. Cataplasme cu pătlagină îngustă. Baie cu cimbru.

Ulceratia este o pierdere de substanță la nivelul pielii sau al mucoaselor. Cauzele sunt factorii inflamatori și tulburări trofice.

- Unguent „Propoderm”.

Gangrena este moartea unei porțiuni a organismului care este în contact cu mediul exterior, în special extremitățile. Poate fi produsă și de infecția unei plăgi cu microbi anaerobi. Mai poate fi provocată de traumatisme, arsuri, raze X sau de embolii bruște circulatorii.

Medicii tratează gangrenele cu antibiotice.

Escarele reprezintă moartea unor țesuturi produsă de agenți chimici, fizici (îngheț), biologici (microbi) sau de tulburări de circulație. Des se produc la bolnavii care stau în decubit (la orizontală) în pat. Se previne prin introducerea de perne moi (de cauciuc) între suprafețe și pat, colac de plastic umflat mai moale și învelit într-o față de pernă sau – cel mai bine – blănițe naturale.

- Varza murată și zeama de varză diluată. Aplicații cu scuturături de fân fierte (la ce era mort, gangrenat și putrezit).

Se va da zona afectată cu pudră de talc și se va dezinfecta locul cu ceaiuri de plante care au și acțiune cicatrizantă, astringentă, antibiotică.

Se bea ceai pentru curățarea sângelui :

- urzici + ventrilică + gălbenele + coada-șoricelului – 4 cești/zi infuzie ;
- 100 g urzici + 300 g gălbenele + 100 g coada-șoricelului – idem.

Pentru *escare* :

- Sub cearșaf se va pune blăniță de miel naturală.
- Ceai de plante cu care se spală rănila dimineața și seara. Se folosesc plante dezinfectante și cicatrizante, cum ar fi : mușetel, gălbenele, pelin, cimbru, sunătoare etc. (vezi și la „Răni”). Se tamponează locurile cu pansament steril, apoi se ung locurile cu „Carpicon” (produs pe bază de rășini și ceară de albine).
- Unguentul „Epitelin” pe bază de plante, fabricat la Timișoara, ajută la vindecarea escarelor. Se cumpără din farmacii.

Frumusețea pielii și boli ale pielii datorate circulației sanguine

Adevărata frumusețe se obține prin dobândirea sănătății. De aceea tenul, părul, unghiile și întreaga piele trebuie bine îngrijite. Imperfecțiunile cauzate de boli trebuie remediate, nu camuflate. Dacă tenul este sănătos, când este cazul, se vor face mici retușuri cosmetice. Uneori, proasta circulație a sângelui poate afecta și aspectul fizic, apărând edeme, inflamații ale pielii, celulită, cuperoză care trebuie tratate. Trebuie căutată cauza părului de prisos, mâinile și unghiile trebuie menținute sănătoase și frumoase. Podoaba capilară trebuie tratată cu atenție, pentru a nu rămâne fără ea. Gimnastica și masajul au o mare contribuție în buna funcționare a pielii.

Aici vor fi tratate :

- celulita ;
- chisturi epidermice ;
- edeme și inflamații ;
- îngrijire ten ;
- pigmentația pielii, keratoze ;

Celulita – este inflamația țesutului celular subcutanat sau din jurul unor organe. Poate fi urmarea unor boli infecțioase, septicemii sau apare datorită tulburărilor de circulație sanguină și limfatică, moștenire ereditară, dezechilibre hormonale etc.

Alți factori care favorizează apariția celulei sunt : alimentația greșită, sedentarismul, fumatul, lipsa de odihnă, îmbrăcăminte prea strâmtă care împiedică oxigenarea țesuturilor, pantofii cu toc prea înalt etc.

Localizări organice : orbitare, perimaxilare, perifarngiene, pelviene, periprostatice, periveziculare. Femeile în general suferă din cauza deformării inestetice a pielii (edeme, umflături în țesuturile subcutanate), numită și „piele de portocală”.

La femei, țesutul conjunctiv este spongios și oferă celulelor adipoase un spațiu prea mare de dezvoltare, ele atingând dimensiunea unei boabe de fasole. În jurul lor se strânge lichid limfatic, care trebuie evacuat.

Se disting trei tipuri de astfel de celulită :

1. „compactă” – care apare la fetele tinere pe mușchii fesieri, șolduri, coapse, pe partea inferioară a genunchilor ;
 2. „moale” – apare la 35-40 de ani, pe părțile exterioare menționate, pe brațe și pe interiorul coapselor ;
 3. „edermatoza” – cea mai gravă formă. Se fixează pe articulațiile inferioare.
- Se va bea multă apă de izvor, plată care să tonifice organismul. De asemenea, ceaiuri de plante, sucuri de legume și fructe, lapte de capră. Evitarea constipației, consumare de legume și fructe bogate în fibre, prune sub diferite forme. Se interzice sarea în exces, zahărul, băuturile acidulate și dulci, peștele, făinoasele, alcoolul, cafeaua în exces.
 - Masajul de rulare, cu prinderea pielii între degetul mare și arătător, frământată bine, mai întâi pe burtă, apoi coapsele. Se va masa și plexul solar, respirând adânc. După masaj se aplică comprese cu decoct de crețișoară.
 - Cremele și gelurile care stimulează irigarea sanguină și purifică țesutul cu substanțe active. Se folosesc plantele : arnica, brădișorul, iedera și extractele de alge (Vendôme).
 - O dată pe săptămână se pot aplica comprese calde cu sare de mare (500 g sare dizolvată în puțină apă caldă – se ține 10-20 minute pe coapse). Conține substanțe minerale ca Mg și Br care întind și netezesc pielea.
 - Exerciții fizice care fac ca pielea de pe fese și coapse să rămână întinsă :
 1. Culcat pe spate : sprijiniți picioarele pe podea, cu genunchii îndoiți. Ridicați corpul și stați așa cât puteți de mult, încordând și relaxând mușchii fesieri.
 2. Stați în poziție de mers (cu piciorul înainte), îndreptați spatele și îndoiți genunchii. Încordați fesele și burta. Balansați-vă în sus și în jos de câte ori puteți, apoi schimbați piciorul.
 3. Culcat pe o parte. Piciorul de jos este îndoit, iar pe cel de sus îl întindeți, apoi îl ridicați și-l coborâți încet. Faceți aceste mișcări cu fiecare picior, de cel puțin 10 ori.
 Repetați des aceste exerciții (*Formula AS* nr. 403).
 - Pădădia.
 - Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice și a ovarelor sau testiculelor.
 - Crema „Estetique” – produsă de „Plantextract” Cluj din gălbenele, iedera și algă marină.
Este revitalizantă, regenerativă, antiinflamatoare (gălbenele). Se norma lizează circulația și se elimină pachetele de grăsime (datorită iederii și algelor). Ajută și în staze venoase, infecții ușoare. Este revitalizant pentru piele.
 - Pentru eliminarea apei din țesuturi, se iau de 3 ori/zi, pe stomacul gol, câte o linguriță de tinctură de ienupăr (20 lingurițe pudră / 1/2 l alcool de 70°, macerate timp de 14 zile). Se iau cu prudență, max. 6 săptămâni. Sunt interzise la cei cu inflamații la rinichi (urinare cu sânge).
 - Crema cu iedera, anticelulitică și contra vergeturi, de la Ardes Cosmetici – Italia. Se procură din farmacii.

- „Femine Celulit”, produs de Walmark, conține: păducel, păpădie și ienupăr, care acționează asupra aparatului cardiovascular și țesutului conjunctiv asigurând o bună vascularizare și regenerare; lemn dulce, pătrunjel și papaya – reduc lipidele din sânge; brusture; strugurii ursului; rocoțea; echinacea; vit. B6, C, E, K, I, Fe, betaină, colină, inozitol, lecitină, metionină. Produsul îndepărtează substanțele toxice, reglează digestia și fluxul sanguin, restabilește elasticitatea pielii.

Chisturi epidermice, lipoame, polipi – *Tumorete mici, dure, aidoma bobijelor de griș, de 1-2 mm, albe, răspândite mai mult pe față.*

- Spălare cu infuzie de drăgaică, cât mai fierbinte. Apoi se clătește bine pielea cu apă caldă.
Pentru umflături la gât, pe mâini sau în altă parte a corpului, se unge pielea cu alifie de gălbenele și se aplică comprese cu bitter suedez (cam 3 zile).

Pentru lipoame :

- Se dezinfectează locul cu lipomul și se pune o monedă de cupru care se lipește cu scotch. Cititorul revistei *Formula AS* nr. 380 din septembrie 1999 garantează metoda, spunând că dacă se aplică moneda vineri, duminică dispare lipomul.
- Pentru lipoame se face masaj ușor cu ulei de ricin, unguent de gălbenele și crema „Spirulin” produsă de laboratoarele Hofigal. Se face și analiza colesterolului pentru a verifica dacă nu acesta este cauza producerii lor.
- Pentru polipi externi se fac tamponări de 2 ori/zi timp de 6-7 zile cu tinctură de iod.

Edeme – *Acumulare de lichid seros în țesuturi, fiind cauzate, în general, de tulburări ale circulației sanguine.*

Alte cauze în afara insuficienței circulatorii sunt: insuficiența renală cardiacă, hepatică, pulmonară, acumulare de limfă, alimentație greșită, cu puține legume și fructe, puține lichide, multă sare, lipsă de mișcare. Să se evite poziția de stat picior peste picior care încetinește circulația sângelui și a limfei etc. La presiunea cu degetul a suprafeței umflate lasă o urmă persistentă. Proteinele sanguine au capacitatea de a reține apa în vasele sanguine, iar dacă ele scad, apa din vasele sanguine trece în țesuturile corpului (mâini, picioare etc.), producând edeme.

- Se consumă: pătrunjel, strugure.
- Ceai de: ienupăr, frunze de mesteacăn, nuc, pelin, coada-calului, teci de fasole, mătasă de porumb, cozi de cireșe (diuretice), sulfina și salvie, în amestec (se beau 2 căni/zi).
- Pe glezne, se pun noaptea comprese reci cu apă și oțet de mere.
- Tinctura de ienupăr, produsă de Dacia-Plant – Orăștie. O altă variantă este cura cu boabe de ienupăr, care se face astfel: în prima zi se mestecă și se

înghit 4 boabe de ienupăr, dimineața pe stomacul gol. În zilele următoare se înghite zilnic câte o boabă în plus până se ajunge la 16 boabe, apoi cura se continuă cu câte o boabă pe zi în descreștere până ce se ajunge iar la 4 boabe. Se face pauză 1 săptămână și se reia tratamentul, la fel. Concomitent, se evită consumul de sare, statul mult în picioare, iar când se stă jos se țin picioarele pe un suport cât mai sus.

- Macerat rece de osul-iepurelui (2 lingurițe rădăcini mărunțite/1 ceașcă apă – se lasă noaptea – se bea a doua zi ușor încălzit, cu 1/2 h înainte și după micul dejun).
- În caz de edem la picioare, Vanga recomandă: într-o găleată cu apă rece se dizolvă 1 pachet de sare grunjoasă. Se înmoaie în ea un prosop, se stoarce ușor și se înfășoară cu el mijlocul. Se repetă de 10 ori la rând. În scurt timp se va declanșa o urinare abundentă, după care edemele se resorb.
- Se vor bea sucuri de legume care curăță corpul de toxine, sunt diuretice și vitaminizează:
 - morcov + sfeclă + spanac;
 - morcov + sfeclă + castravete;
 - morcov + țelină + pătrunjel;
 - hrean ras + lămâie (diuretic).
- Infuzie din: urzică + păpădie întreagă (rădăcină și partea aeriană) + trei-frați-pătați + brusture, în părți egale. Se opărește o linguriță cu amestec de plante cu o cană cu apă. Ceaiul se bea fierbinte.
- În afecțiuni inflamatorii, propolisul poate fi aplicat atât intern, cât și extern. Este și anesteziec și analgezic.

Inflamații ale pielii – sunt procese determinate de leziunile produse de diferiți factori fizici, chimici, biologici și de reacția organismului față de aceștia. Reacția inflamatorie apare ca o exudație (ieșirea sângelui în afara oaselor) care are ca scop să îndepărteze țesuturile distruse și să combată prin leucocite și anticorpi infecția microbiană. Urmează proliferarea, adică înmulțirea histiocitelor (care mobilizează și realizează fagocitoza țesutului conjunctiv) și celulelor conjunctive care combat în continuare infecția și repară țesuturile lezate.

Inflamația (infecția) acută se caracterizează prin roșeață (congestie – adică dilatarea vaselor cu creșterea circulației – și edem).

Inflamația cronică este mai atenuată dar poate evolua cu formare de granuloame specifice microbului care le-a produs (tuberculoza, lepra, sifilisul).

Inflamația ușoară revine la normal sau se pot înlocui țesuturile distruse cu țesut conjunctiv (fibroză, scleroză).

- Băi cu ulei de conifere și ulei de ienupăr.

Îngrijirea tenului

Pentru a avea un ten proaspăt este necesar să-i cunoaștem caracteristicile, să știm dacă este gras, uscat, mixt sau normal. Pentru aceasta se face testul cu

foița de țigară. Se spală fața demachiată cu un săpun neutru și după 3 ore, când pielea și-a recăpătat aciditatea, se aplică foița pe diferite regiuni ale feței. Ne uităm de fiecare dată la transparența foiței pe care o are în lumină. Dacă apare pătată înseamnă că tenul este gras. În general pielea are pH-ul ușor acid. Dacă pH-ul este alcalin, pielea devine vulnerabilă la infecții (coșuri, iritații, roșeață).

Tenul gras are o secreție prea mare de sebum, este lucios, cu porii dilatați. Ridarea apare mai greu la aceste persoane, dar frecvent apar puncte negre pe o piele aspră. Punctele negre se infectează ușor și apar coșurile. Apa de spălat va fi la temperatura camerei. Uneori este bună alternarea cald-rece, care îmbunătățește circulația sângelui și ajută hrănirea pielii. Sunt bune loțiunile cu suc de castraveți. Închiderea porilor se poate realiza cu lapte crud sau apă de țărâțe, amestecat cu zeamă de lămâie. Tenurile cu tendință la acnee se vor șterge cu iaurt, lapte bătut care măresc aciditatea pielii. După spălatul pe cap, când porii sunt dilatați sau după baia de abur cu plante, se vor scoate punctele negre (cel mai bine de către cosmeticiană) și se va freca fața cu țărâțe de grâu + mălai + un vârf de cuțit borax sau bicarbonat. Cremele de față, măștile vor fi adecvate tipului de ten.

Pentru toate tenurile foarte bună este masca pe bază de alge.

Regimul alimentar este necesar mai ales la persoanele cu ten gras.

Se vor consuma alimente bogate în biotină: gălbenuș de ou (cu prudență, deoarece conține colesterol), drojdie de bere, soia, nuci, cereale integrale.

Pielea uscată are o secreție insuficientă de sebum și porii puțin aparenti. Este fragilă, iritabilă, se descuamează ușor, prezintă devreme riduri. La curățirea feței, cel mult se va folosi un săpun de bărbierit sau pentru copii. Cel mai indicat este un lapte demachiant gras. În special iarna, crema de față trebuie să fie grasă. Cremele de față trebuie să conțină cât mai puține chimicale și cât mai multe produse naturale (ceară, lanolină, cetaceum sau grăsime de balenă, camfor cu multiple virtuți terapeutice – este rășina unui copac originar din sudul Chinei, tinctură de benzoe – cu rol de conservant, dezinfectant și aromatizant – obținut din arborele benzoe), vitamine, ceai, miere, lăptișor de matcă, unt de cacao. Dacă reușiți să obțineți aceste produse, preparați cremele în casă. Mama mea a folosit cu mult succes o cremă de față ce conținea camfor, iar eu folosesc o cremă care conține aproape toate produsele naturiste enumerate mai sus. Măștile cu caimac sau smântână, gălbenuș, drojdie de bere, fructe sunt bine venite.

Se consumă alimente care conțin albumină: soia, pește, fructe și legume bogate în vitaminele C și A.

Deshidratarea pielii poate surveni la orice tip de ten, mai ales la pielea uscată. Este o piele ofilită, ștearsă, ridată, lipsită de elasticitate și suplețe. Are adesea o reacție alcalină. Favorizează deshidratarea: căldura, soarele, frigul și vântul, tulburările glandelor suprarenale și ale tiroidei. Alimentația este importantă. Trebuie evitată nervozitatea, insomnia. Nu se va fuma, se va bea foarte puțin alcool și multe lichide. Se impun compresele calde cu infuzii de flori. Se vor folosi creme hidratante care conțin ulei de măsline sau de plante

(sunătoare etc.) și ceaiuri de plante, lanoline, unt de cacao. Se va face un masaj pentru menținerea vitalității și elasticității pielii și a mușchilor. Aceleași măsuri se vor lua și pentru pielea gâtului.

Foarte important pentru menținerea vitalității și elasticității pielii și a sănătății pielii este *masajul facial*. El se efectuează prin următoarele mișcări :

1. Mișcări de mângâiere, de jos în sus.
2. Mișcări energice :
 - pianotatul executat cu 4 degete, ca la pian ;
 - tapotatul - mișcări scurte și ritmice aplicate cu toată fața palmară a degetelor ;
 - frământatul între degetul mare și celelalte degete, ca la frământarea aluatului ;
 - ciupitul făcut mai mult cu două degete ;
 - fricționarea cu presiune folosind pulpa degetelor ;
 - palmuitul cu ușoare palmuiri.

Etapele de curățire și îngrijire a tenului, efectuată cel puțin o dată pe lună, sunt următoarele :

1. demachiere ;
2. abur cu plante medicinale ;
3. curățirea porilor ;
4. ștergere cu alcool camforat.
5. aplicarea unei măști hrănitoare, 10-20 de minute, apoi curățarea feței ;
6. aplicarea cremei cu mișcări de mângâiere ;
7. 10-15 minute masaj :
 - pe frunte, în zig-zag sau circular, de la rădăcina nasului la tâmples ;
 - la ochi, cu mâna stângă susținem coada sprâncenei, cu dreapta executăm mișcări circulare urmate de mișcări vibratorii ;
 - la obraji - mișcări semicirculare de la aripile nasului, de la colțul gurii, de la bărbie spre tâmples. Mișcările vor fi ascendente. Se fac ciupituri, tapotări, palmuit etc.
 - gâtul va fi masat de sus în jos și cu dosul palmei lovim ușor maxilarele în sens ascendent (ca să nu fie obrajii căzuți).
- Pentru înlăturarea ridurilor și un ten frumos, dr. Bircher Benner (în cartea *Policlinica la domiciliu*, 1985) recomandă în regim exclusiv de crudități, următorul suc (RF93) : 250 g morcov + 100 g sfeclă + 250 g castraveți + 50 g miere.
- Mască gomaj, care curăță automat, aplicată o dată pe lună : se amestecă un albuș de ou bătut cu 2-3 lingurițe mălai și se aplică pe piele. Se lasă 20 de minute după care, cu o bucată de tifon umezit, se freacă pielea cu mici mișcări circulare, timp de 2-3 minute. Apoi se spală cu apă caldă și se unge cu cremă.

Măști de față

- cu alge marine - hidratează, netezesc, curăță, descompun celulele adipoase. Algele sunt bogate în minerale, vitamine.

- cu aloe vera – hidratează, vindecă coșurile, este antibiotic. Este bogat în vitamine și minerale. Concentrația de gel să fie 20%.
- cu argilă – este calmantă și astringentă. Curăță tenul. Scoate punctele negre, acneea, erupțiile, cuperoza și ridurile. Este ideală pentru ten gras. Caolinul este o argilă albă, care absoarbe foarte bine murdăria purificând tenul.
- Lăptișor de matcă – care conține albumină, lipide, vitamină B, enzime și microelemente. Întăresc țesuturile slăbite și vitalizează tenul obosit.
- Laptele conține acid lactic care întărește stratul protector al pielii și îl curăță. Brânza de vaci hidratează iar smântâna calmează
- *Ten seboreic, gras, cu pori dilatați* : în 100 ml oțet de mere se pun frunze de păpădie. Se lasă la macerat în frigider 5 zile, apoi se strecoară. În lichidul rezultat se adaugă 30 de picături cu tinctură de propolis. Se aplică seara, în amestec cu puțină argilă.
- Pătlagină + argilă sau amidon ; fructe (struguri negri, căpșuni, grepfrut) + drojdie de bere sau tărațe + albuș.
- Mușețel (datorită azulenului are acțiune antiseptică), podbal, brustur, cimbrisor, cimbru, hamei, nuc (astringent), mentă, salvie (astringentă și antiseptică), ceai chinezesc, mărar (extern) ; – mască din fructe de tomate (roșii) ; loșionări cu suc de lămâie, castravete + alcool, mască de fragi + albuș bătut, Floriten 2 Plafar – infuzie + amidon ; esență de cașul-popii – nu ne mai clătim cu apă limpede – sau infuzie de salvie și apoi esență de cașul-popii. Tratamentul se face zilnic.
- La tenul gras, după demachiere se dă pe față cu apă cu 2-3 picături de oțet, pentru a reface aciditatea.
- Loșione astringentă : decoct din 25 g cimbru și 25 g salvie/1 l apă + 10% alcool rafinat.
- *Pentru ten cuperozic* : se amestecă 2 lingurițe cu miere cu 20 g infuzie de cimbrisor și argilă. Se aplică seara, apoi se unge fața cu o cremă hidratantă anticuperozică.
- *Pentru ten ridat* : se amestecă 2 lingurițe miere cu 20 g decoct de rădăcină de nalbă + argilă. Se aplică seara, apoi se unge fața cu o cremă adecvată.
- *Pentru ten cu pete maronii* : infuzii de salată + pătrunjel + argilă.
- *Tenuri uscate* (plante care activează circulația periferică și emoliente) : gălbenele (activează circulația periferică), mușețel (activator, antiseptic), sunătoare (stimulează tenurile uscate, ridate), rădăcină de nalbă (emolientă), flori de crin (infuzie + miere extern) – suc de pepene galben ; demachiant de suc de castravete (200 ml) + alcool (100 ml) ; loșionări cu macerat la rece de sămburi de gutuie (2 linguri/1 cană apă) ; comprese cu decoct de salată verde sau lăptucă (1 căpățină/1 l apă) ; mască cosmetică cu Floriten 1 Plafar + amidon ; suc de aloe – se aplică seara pe față, se lasă până dimineața. Destupă porii, contra *punctelor negre*, impurităților de pe piele : mentă ; dimineața se bea ceai de frunze de nuc sau de cicoare.

- Pentru descumărirea pielii se folosește crema RADEX, produsă de „Plantavorel”, Piatra Neamț. Alifia este preparată din cătină, tătâneasă și gălbenele. Se poate face o cură de o săptămână cu bere (intern câte 1 pahar și extern pe obraz prin tamponări repetate).
- În farmacii există o gamă largă de produse cu extract de castană de India, un regulator al circulației periferice, cu rol vasoconstrictor. Gama este completă: demachiant, creme, fiole.
- Mască de hrean macerat 10 zile la cald. Se ține 15 min. Se spală cu apă foarte caldă, apoi cu apă rece.
- Mască de pătrunjel frunze, tăiate mărunț (terci). Se spală cu apă foarte caldă, apoi cu apă rece (după scoaterea măștii).
- În toate măștile de față pentru îngrijirea tenului, se folosiți argilă care atenuează ridurile, cuperoza, acneea etc.
- Suc de drăgaică; infuzie de drăgaică.
- Se mănâncă leurdă, se iau 10-15 picături/zi esență de leurdă (frunze, toamna bulbi, cu rachi 38-40%, 2 săptămâni la macerat).
- Suc sau piure de fructe (avocado) + amidon (sau argilă) + smântână + gălbenuș.
- 30 g drojdie de bere + puțină miere + vitamină F sau A + lăptișor de matcă + macerat de rădăcină de nalbă (bună și pentru ten acneic sau ridat).
Fructe pentru mască ten uscat: caise, piersici, pepene galben, portocale.
– morcov + iaurt sau brânză de vaci + ulei de măsline (morcovul tonifică pielea și întărește țesuturile).
– argilă + suc de castraveți.
- *Pentru pori dilatați:*
– Se țin pe față: castraveți (sau roșii, struguri cruzi, gutui, lămâi, căpșuni) + albuș + drojdie + miere + mălai (tărațe sau argilă).
– Se macină semințe de castravete, dovleac, pepene galben. Se ia câte o lingură din fiecare praf și se diluează cu lapte sau smântână. Se aplică masca 30 de minute apoi se spală cu apă de trandafiri caldă. Apa de roze se obține prin macerarea petalelor de trandafir în foarte puțin alcool și diluarea cu apă distilată.
- Se consumă: morcov, varză, pătrunjel, praz, caise, portocale, cireșe, gutui, pepene galben, piersici, mere, struguri, migdale dulci, argilă. Mie mi s-a îmbunătățit calitativ tenul (am 50 ani și nu am riduri, am tenul luminos) când am introdus regimul de dezintoxicare, cu 10 ani în urmă.
- *Ten palid:* ceai de arnică (extern – comprese cu infuzie – activare a circulației periferice).
- *Tenuri înroșite, iritate:* coada-șoricelului, mușetel, păpădie, pin, rădăcini de morcov, nalbă, nufăr alb (roșeață), frunze de pătrunjel, muguri de pin (extern – ceai calmant); mască cu morcov ras, simplu sau cu smântână; loționări cu suc proaspăt.

Loțiuni tonice

În general, loțiunile tonice nu vor conține mai mult de 5% alcool. Astfel, loțiunea de castraveți se face punând la un litru zeamă de castraveți, 250 ml alcool (bun pentru toate tenurile). Nu se vor folosi loțiuni cu alcool la tenuri deshidratate.

- *Loțiune pentru ten gras*: 30 g coajă de stejar (sau 25 g frunze de mur), busuioc și levănțică la 1 l apă, macerat 7 zile în alcool.
 - *Loțiune pentru riduri*: 15-20 petale de mac sălbatic infuzate în 250 ml apă.
 - *Loțiune pentru pete de la sarcină*: infuzie cu o legătură frunze de pătrunjel la un litru de apă.
 - *Loțiune pentru pistrui*: suc de lămâie ușor sărat.
 - *Loțiune pentru pete pe față*: macerat de pădărie în apă distilată.
 - *Loțiune pentru ten deshidratat*: macerat din 50 g rădăcină de nalbă mărunțită într-un litru de apă de ploaie sau distilată.
- Loțiunile fără alcool trebuie folosite repede.

Cuperoza – Tulburări de circulație la față, ce se manifestă prin roșeață intensă, mai ales pe nas, frunte, obraji; rețele de vinișoare roșii și vineții pe nas și pomeții obrazilor). Se folosesc plante emoliente, decongestionante.

- Decoct cu 70 g flori de tei (cu frunze mari)/1 l apă; rădăcină de nalbă; flori de nufăr alb (4 flori/1 l); salată; pătrunjel zdrobit – cataplasme.
- Decoct cu 100 g lăptuci/1 l apă, fierte de 2 ori – spălături sau comprese.
- Infuzia de izmă înlătură roșeața; flori de nalbă; levănțică – spălături sau comprese.
- Decoct din 30 g rădăcini dracilă sau coajă/1 l apă ce se fierbe 15 min. Se beau 4 cești/zi și comprese.
- Cataplasme cu rădăcini de ștevie sălbatică zdrobită sau comprese. Decoct cu 20 g rădăcini/1 l apă.

Tenuri ridate

- Loțiune contra apariției *ridurilor*: coaja de la 2 gutui macerată 15 zile în 200 ml rachiu slab.
- Comprese cu mușetel, rădăcini de nalbă, podbal, hasmațuchi.
- Mască cu Floriten 1 sau 2 + amidon; mască cu argilă.
- Ceai de drăgaică (sânziene).
- *Formula AS, 1997*, dă următoarea rețetă: în fiecare dimineață, se ung fața, gâtul, mâinile cu urină. După 1/2 h se spală pe locurile unse cu ceai de tei.
- Se aplică măști și se consumă fragi, căpșuni, caise, lăptișor de matcă.

Pigmentația pielii

- Se unge locul afectat cu seva din frunze cărnoase de urechelniță (*Sempervivum tectorum*) tăiate de-a lungul și despicate.

- Ungerii cu bitter suedez (cam 6 săptămâni), esență de arnică.
- Seva tulpinilor de filimică (gălbenele).
- Propolis. Prin masare cu „Propoderm” alunițele se descuamează continuu, suprafața se micșorează și decolorează până dispar. Tratamentul este îndelungat.
- Alunițele (negii) sau petele de pe față provenite de la afectarea ficatului se ung cu ulei de ricin de 2-3 ori/zi. Tratamentul durează 2-3 luni.
- Pentru petele de pe piele apărute în urma unor dereglări interne se beau zilnic 2-3 căni de decoct cu rădăcină de măcriș (*Rumex acetosa*). Are acțiune benefică asupra ficatului, detoxifică. Pentru o eficiență mărită se poate combina cu planta trei-frați-pătați. Decoctul se face astfel: se pun 2 lingurițe plantă/1 pahar apă și se lasă noaptea la macerat. Apoi se strecoară, se pune lichidul deoparte, iar planta se pune la fiert 1-2 min. cu 100 ml apă. După ce s-a răcit, se combină cele 2 extracte.
- Pentru pete apărute în urma sarcinii se folosește „Crema bioestompatoare” și „Serul bioestompator pentru pete pigmentare” de la „Ardes Cosmetici”. Conțin acid kojic, acid azelaic (acizi din fructe), aloe, citrice care împiedică formarea melaninei. Crema se aplică dimineața pe pete, iar serul seara, pe toată suprafața.

Hemangiomul – este un nev vascular benign, constituit de vase sanguine. Sunt localizate pe piele și mucoase și au un aspect roșu, puțin proeminent și moale. Apare de multe ori de la naștere, rar la o vârstă înaintată. Tratamentul poate fi și chirurgical.

Keratoză senilă, pete pigmentare – apar la persoanele în vârstă, pe părțile corpului expuse în special radiației solare: față, gât, dosul mâinilor, ceafă. Apar pete galbene sau brune, plane sau ușor proeminente, aspre la pipăit, cât un bob de linte. Cu timpul se acoperă cu o coajă uscată.

- Suc de gălbenele.
- Tinctură de cedru.
- Spălare cu fiertură de drăgaică (2 lingurițe cu drăgaică/500 g apă caldă); alifie de drăgaică.

Lentigo („pete de frumusețe”, alunițe, tumori nevoide) – sunt pete pigmentare, de câțiva mm diametru, din naștere, de culoare închisă. Pot fi în număr mare.

- Fiecare pată se unge cu ulei de arahide; suc de urechelniță; alifie de drăgaică; spălare cu infuzie de drăgaică; suc de gălbenele; esență de cedru, bitter suedez.
- D-na P. Olga din Iași a scăpat de o aluniță de pe obraz, veche de 2 ani, prin aplicarea de tinctură de propolis de câteva ori pe zi. Noaptea lipea cu un leucoplast un tampon îmbibat cu tinctură. Alunița a început să se micșoreze și să se usuce. După 12 zile de tratament ultimele rămășițe de aluniță s-au desprins. Pe urma roșie a dat cu alifie de gălbenele și tătăneasă.

Pentru alunițe :

- Vată îmbibată cu bitter suedez, lipită cu leucoplast și lăsată 4-5 zile pe locul afectat. Se spală locul și se repetă procedeul timp de circa o lună.
- Se pune pe aluniță o folie groasă de 0,3-0,5 mm din cupru. Mai întâi se arde tabla pe foc până la înroșire, se dezinfectează cu spirt apoi cu apă cu sare. Se fixează pe aluniță cu un leucoplast. Metoda e folosită de țărani din Ardeal.
- Comprese permanente cu decoct de coada-calului.
- Propolis brut întins în strat subțire pe aluniță. Deasupra se fixează cu un pansament, leucoplast până la dispariție.

Pistruii (bronzare neuniformă)

Culoarea pielii este funcție de bogăția în piele a celulelor melanocite care formează sau conțin un pigment brun-negricios numit melanină. Melanina apără corpul de razele solare care accentuează pigmentația. În unele cazuri pigmentația apare numai pe anumite regiuni ale pielii. Melanismul indică o tulburare a metabolismului (boala Adison). *Tumorile nevoide* sau lentigo se mai numesc popular alunițe sau negi (vezi la „Negi”).

Pistruii nu sunt o boală. Pistruii sunt o acumulare de pigment brun, formând pete de dimensiuni variabile.

La pubertate pot apare pe față în mod deosebit, iar după 50 de ani pe dosul mâinii. Mai rar se localizează pe umeri, spate, brațe, gât. Vara sunt mai accentuați sub acțiunea razelor ultraviolete. Nu este o boală.

- 3-4 tamponări pe zi cu ceapă sau praz.
- Loțiuni cu lapte cald, în care s-au macerat 24 h rondele de castravete. Loțiuni din suc de cresson 3/4 și miere 1/4. Se aplică dimineața și seara. După uscare, se spală cu apă; idem, cu suc de pădărie de la locul de rupere al tulpinii florale, intercalat cu loționări de decoct de flori de pădărie (4 linguri flori/1 cană apă).
- Spălături și comprese de 2 ori/zi cu decoct cu 40 g rădăcini de pădărie/1 l apă; frunze de pătrunjel (50 g/1 l apă).
- Frecții cu ceapă zdrobită în oțet, de 2 ori/zi.
- Loționări cu infuzie de dedișel (1 linguriță/1 cană apă).
- Macerat cu o mână de hrean ras într-un sfert de litru de oțet. Se lasă 5-6 zile, apoi se ung pistruii.

Pete de la ficat, galbene: frecții cu ulei de ricin, dimineața și seara. Dispar după 1-2 luni de tratament.

Pete de soare

- Tamponare cu ulei de muguri de plop negru, seara, la culcare. Peste 20 muguri de plop uscați și măcinați se pun în 100 ml ulei de măsline. Se ține amestecul la cald, 3 săptămâni, agitând zilnic sticluța. Se strecoară și se pune la frigider.

Pentru bronzare uniformă, fără ten încărcat, fără coșuri, se bea ceai pentru ficat 10 zile. Se consumă salate cu ulei de măsline, morcovi, în general multe legume și fructe.

Vitiligo este o boală prin care dezechilibrul pigmentației apare sub formă de pete albe, iar părul crește alb. Se evită expunerea la soare, contactul cu agenți chimici, parfumuri, creme cu conservanți. Se consumă țelină, se aplică comprese cu macerat de țelină în apă (100 g rădăcină și frunze/1 l apă) acoperite cu folie de plastic. Se poate folosi și tinctură de rădăcină de țelină (50 g rădăcini/100 ml alcool de minim 40°, se ține 2 săptămâni la macerat). Se tamponează locurile afectate de 4-5 ori/zi. Se mai pot freca locurile cu frunze de pătrunjel.

Anexele pielii

Îngrijirea părului

- Sunt necesare vitaminele și sărurile minerale : A (strălucire), B₁, B₂, B₅ (contra căderii părului, seboreei, pentru pigmentare, pentru protejarea pielii capului), P (sindrom cu permeabilitate capilară), PP, Si și S (care favorizează creșterea părului), Fe și I, sau se mănâncă drojdie de bere, pâine de secară, orz, fructe, pește, lapte și ouă. Firul de păr, care este înfipt în pielea capului prin 3 rădăcini, este înconjurat de vase de sânge, nervi și glande sebacee. În 2-4 zile, firul de păr crește 1 mm, iar viața lui este de 3-4 ani. Atunci părul cade și în locul lui crește altul. Se pot pierde 30-50 fire de păr/zi.
- „Viaderm”, produs de Walmark România S.R.L., conține : ulei de Evening Primrose – Luminiță de seară, ulei de pește (are EPA, DHA, făină cu proteine din pește), coada-calului, vit. A, B₆, C, E, beta-caroten, biotină, acid paraaminobenzoic, I, Ca, Se, Zn. Mucopolizaharidele din proteinele din pește ajută la hidratarea epidermei și favorizează elasticitatea pielii (cresc tensiunea fibrelor de collagen). Acizii grași nesaturați din uleiul de pește și luminița de seară ajută pielea. Coada-calului conține mult siliciu care stă la baza structurii părului, pielii și unghiilor. Siliciul revitalizează părul și în combinație cu zincul face să dispară petele albe de pe unghii. Acidul paraaminobenzoic păstrează culoarea naturală a părului. Iodul este indispensabil funcționării corecte a glandei tiroide de a cărei activitate depind starea și aspectul părului, pielii și unghiilor. Produsul ajută la creșterea sănătoasă a părului, pielii și unghiilor și contribuie la menținerea sănătății generale a corpului.

Culoarea părului este dată de un pigment numit melanină, depozitat în celulele filamentului pilos. Lipsa lui produce albirea părului. Încărunțirea părului mai poate avea cauze ereditare sau poate fi provocată de nevralgii, boli infecțioase, greșeli alimentare sau stres puternic. De asemenea, hipovitaminoza A poate influența albirea părului. Clătitul părului cu mușetel deschide culoarea lui.

Se adaugă zeamă de lămâie. Clătitul cu infuzie de mesteacăn închide culoarea părului, îl face moale și lucios. Fructele bogate în acid folic (alunele, cătina, vișinele, portocalele) au un anumit rol în pigmentarea părului.

Căderea părului este urmarea atrofiei foliculilor piloși (sacii epiteliali în care se află rădăcina părului).

Rezistența rădăcinilor și a firelor de păr depinde de cantitatea unei proteine naturale numite „keratină”. Ea se formează în organism prin combinarea mai multor elemente: săruri minerale (Zn, Cu, Fe, Si), aminoacizi (metionină, cisteină) și vitamină B₆. Din diferite cauze – stres, poluarea din aer, avitaminoză, anticoncepționale – apar carențe ale unuia sau a mai multora din aceste elemente. Astfel, părul va suferi, se va rupe ușor sau se va despică la vârf. Ondularea permanentă și vopsirea părului, din cauza substanțelor chimice, pot degrada grav firul de păr. Vopsirea părului este bine să se facă cu vopsea din plante (Hena), fără chimicale. Să nu se folosească șampoane care să conțină formaldehidă, dioxan, alcalii. Firma Europharm comercializează, pentru regenerarea părului și a unghiilor, produsul „Revalid”.

Irigarea sanguină a zonei capilare este stimulată prin masaje ale pielii capului, perieri cu perii din păr natural, exerciții de gimnastică tip lumânarea, dușuri scoțiene (alternări cald-rece). Eu am obținut rezultate bune prin: introducerea regimului naturist, a spălării părului după șamponare cu gălbenuș de ou trecut prin tifon în amestec cu 2-3 picături de suc de lămâie și 1-2 picături de ulei de ricin, porumb sau măsline, iar apoi clătirea cu decoct de plante.

În îngrijirea părului, importantă este menținerea funcției normale a glandelor sebacee ale pielii. În acest scop, un rol mare are curățirea și hrănirea pielii capului.

Măsurile luate trebuie să țină cont de natura părului: gras, uscat sau normal.

Părul gras, din cauza excesului de sebum, nu trebuie spălat prea des deoarece glandele devin mai active. Se va spăla la 7-8 zile, cu spumă de săpun (săpun dizolvat) nu cu săpun direct pe păr sau cu șampon pentru păr normal, pentru a nu accelera producerea grăsimii prin degradarea prea puternică a firelor în cazul folosirii unui șampon indicat pentru păr gras. Apa va fi caldă. Se va spăla apoi cu șampon făcut cu gălbenuș și rom sau suc de lămâie și se va clăti cu apă cu suc de lămâie sau o lingură oțet natural. Nu uscați părul cu foehnul dat la maxim, deoarece aerul fierbinte activează sebumul. Uscarea cu foehnul nu face bine nici părului uscat. Cel mai bine este să se usuce la soare sau la temperatura camerei.

Părul uscat va fi spălat la 2-3 săptămâni, deoarece este lipsă de sebum. Șampoanele vor fi pe bază de lanolină. Se spală apoi cu gălbenuș de ou cu 2 picături de ulei de măsline, porumb sau ricin și 1-2 picături zeamă de lămâie. Pentru a avea părul lucios, adăugați o lingură decoct (10 minute) din 2 lingurițe cu cimbru. Din când în când se va masa părul cu puțin gaz (ișiei) + ulei de măsline + gălbenuș. Se stă 15 minute cu acest amestec pe cap.

Părul normal trebuie curățat și hrănit. Masajul și periatul părului sunt necesare pentru buna circulație a sângelui și îndepărtarea impurităților.

După spălat, pieptănul se va spăla și el.

Clătirea părului să se facă cu decoct de plante în care se pune puțin oțet sau zeamă de lămâie.

- Să se bea dimineața un pahar cu 1-2 lingurițe oțet de mere și 1-2 lingurițe miere de albine. Cei bolnavi și care au probleme din cauza acidității să nu folosească acest procedeu.
- Să se bea suc de: morcov + lăptucă + spanac + castravete. Ajută la creșterea părului.
- Suc de ardei verde – ajută glandele sebacee situate la rădăcina părului.
- Dacă vă tundeți când este „lună nouă”, părul va crește mai repede și mai des.
- Dacă adăugați în apa de clătit 2 linguri de bere, părul va avea volum.
- Contra căderii părului, masați zilnic la rădăcina lui cu o infuzie concentrată de ceai negru (chinezesc, indian sau rusesc).
- Părul gras se va spăla la 10 zile cu decoct de foi de viță neagră, de gutui sau de nuc.
- Se consumă: proteine, alimente cu germeni de grâu, semințe crude de floarea-soarelui încolțite, lecitină din soia, morcovi (suc), ulei vegetal, vitamine și minerale naturale, untură de pește (vitamina A), multă vitamina C, miere, sare cu iod (ajută în caz de fragilitate a unghiilor).
- Se spală părul cu decoct de: brustur, cimbrisor, cimbru, coajă de stejar, țintaură și infuzie de frunze de mesteacăn, urzică, hamei, nuc, salvie, mușetel, săpunariță sau dacă se poate plante proaspete: frunze de nuc (imprimă părului reflexe brune) + mesteacăn + soc + 1 tulpină de rostopască – infuzie. Sucul de lămâie adăugat la limpezire dă părului suplețe și strălucire.
- Se consumă: calomfir, pătrunjel (regenerator), varză, drojdii, țărăță, iaurt, gălbenuș.
- Tinctură din flori și frunze de condurași (macerat 15 zile în alcool de 50°, în părți egale); frunze de salvie sau sovârf (20 g în 100 ml alcool); tinctură de ardei iute (20 g la 100 ml apă, 7-8 zile – frecții energice la rădăcina părului).
- Decoct de semințe de schinduf (60-120 g/litru). Se fac frecții ale pielii capului la 2 zile (seboree).
- 1,5 kg lămâi adăugate în apa de spălat părul; frecții cu suc de lămâie (seboree).
- Se fac frecții săptămânal cu decoct de rădăcini de brusture (3 linguri la 1/2 l apă rece, fiartă 30 min.) sau tinctură din 20 g plantă în 100 ml alcool, 15-20 zile, apoi frecție puternică.
- Se spală și se clătește părul cu macerat de rădăcini de scaieți, apoi cu apă (100 g rădăcini de scaieți uscate, se țin o zi în 5 l apă rece și a doua zi se fierb 5-6 min. înainte de spălarea părului). Se poartă mănuși de cauciuc la spălarea părului și nu se atinge fața sau altă parte a corpului cu maceratul de scaieți, deoarece poate crește păr în acele locuri.

- Dermapin (lăptișor de matcă) + polen – să se frecționeze rădăcina părului de 2-3 ori/săptămână, cu un tampon de vată învelit în tifon și îmbibat cu soluție.
- Ulei de porumb, măsline sau ricin cald + țitei + gălbenuș – se masează capul, după care se înfășoară cu un prosop înmuiat în apă fierbinte și stors. Se stă minimum 15 min., apoi se spală cu șampon de plante (mesteacăn, urzică), se limpezește cu apă în care s-a adăugat suc de lămâie (dă elasticitate, strălucire părului).
- Să se frecționeze zonele unde cade părul, de 6 ori/zi, cu oțet de mere ; infuzie de frunze proaspete de nuc, esență din rădăcini de urzică.
- Luiza Sandu, București, în *Formula AS*, august 1997, dă rețeta următoare : se umple o sticlă cu gura largă cu nuci verzi (pentru dulceață), până la gât. Se toarnă deasupra ulei de măsline și se lasă la macerat 2-3 săptămâni. Se unge pielea capului cu acest lichid (maron spre negru) și se leagă capul cu un prosop înmuiat în apă fierbinte. Procedura cu prosopul se repetă de 3-4 ori – nu are voie să se răcească.
- „Vitamins for the hair”, fabricat în SUA de compania Nature's Bounty și lansat de firma Walmark. Conține vitaminele B₁₂, PP, colină, inozitol, vitamina B₅, acid paraaminobenzoic ce conferă părului volum, strălucire și vitalitate. Mai conține minerale : Fe, I, Zn, Cu, Mn. Se ia o tabletă zilnic. Produsul nu conține compuși de sinteză sau aditivi.

Chelie – Căderea părului poate fi provocată de sebooree, spălatul prea des cu săpunuri alcaline, vopsiri dese.

- Inozitolul (vitamină din complexul B), vitaminele B₆ au rol esențial în creșterea părului și în prevenirea cheliei. Bogate în inozitol sunt : citricele, nucile, uleiul de nucă, uleiul de arahide și polenul (deci și mierea). Vitamina B₆ se găsește în multe specii de fructe.
- Oțet de mere – se frecționează zonele unde cade părul, de 6 ori/zi.
- Ulei de măsline – se frecționează pielea capului, seara, timp de 10 zile ; în cursul nopții, capul se ține învelit ; ulei de ricin – masaj din 3 în 3 zile, seara ; se spală dimineața.
- Se face un amestec în părți egale din gaz, ulei de ricin și alcool de 80°, cu care se unge pielea capului. De multe ori, tensiunea psihică are o influență asupra sănătății părului. De aceea trebuie să se renunțe la obiceiul de a gândi negativ, altfel tratamentul nu este eficient. Rugăciunea ajută foarte mult.
- Se spală bine cu „săpun vegetal potasic Hofigal”, apoi se aplică produsul „Chelstop” de la firma Hofigal și se stă 30 min., capul fiind acoperit cu un prosop. După 3 ședințe se vede cum începe să crească părul (numai acolo unde mai există bulbul, adică există pufuleț de păr).
- Se tamponează rădăcina și părul, pe toată lungimea lui, cu un tampon de vată înmuiat în următorul amestec : 1 lingură gaz + 1 lingură oțet de mere + 1 ou + 1 căpățână de usturoi rasă. Se acoperă capul cu o pungă de nailon și se lasă să acționeze 3 ore, apoi se spală părul. Tratamentul se face

o dată pe săptămână, până când se observă că nu mai cade părul, ci chiar se regenerează și capătă strălucire.

- „Hair tonic”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține: palmier pitic, atomizat din larve de trântor, ginseng, Ginkgo biloba. Ajută în alopecie și deteriorarea structurii părului.

Sunt diferite metode de a folosi usturoiul.

- Se freacă locul timp de 1-2 minute, de mai multe ori pe zi, cu un cățel de usturoi tăiat mereu sau
- Se amestecă 3 căței de usturoi pisați cu o linguriță cu oțet de mere. Cu un tampon de tifon umezit în această soluție se freacă energic locul afectat. Se repetă de 3 ori/zi, circa o săptămână.
- Se pune o căpățână de usturoi pisată în circa 100 ml ulei de ricin și tot atâta rom. Se pun toate într-o sticlă închisă la culoare și se lasă la macerat 48 de ore, agitându-se din când în când. Se vor face masaje la rădăcina părului, apoi se acoperă cu o pungă de plastic peste care se pune un prosop fierbinte. Se stă așa 3 ore, încălzind mereu prosopul (cu un fier de călcat). Tratamentul se face o dată pe săptămână.
- Dimineața și seara se masează pielea capului cu căței de usturoi tăiați pe jumătate în lung, pe suprafața unde a căzut părul. Se repetă cu jumătăți de măslină neagră. Se ține un fes pe cap 2-3 ore, apoi se va clăti părul doar cu apă caldă fără uscarea cu fönul. La fiecare 4 zile se va spăla capul cu șampon din: 2 gălbenușuri de ou se freacă cu 5-6 picături de rom și 10 picături de oțet de mere. Această pastă se întinde pe părul umezit înainte, după care se va limpezi bine părul cu apă caldă. Cam după 6 luni apare păr nou. Se elimină alte șampoane sau săpunuri pentru spălat pe cap (rețetă dată de dna Gabriela Motrun din Târgoviște).
- În *Formula AS* nr. 405 se dă următoarea rețetă: Se ia măduvă de vită cât o măslină, se freacă și se unge locul afectat. Se aplică zilnic și se lasă capul descoperit. Înainte de ungere se șterge bine locul cu vată. Se unge până părul crește de 2 cm. Nu se mai spală părul cu șampon. Se fac băi cu urzică și brusture.
- Se fac frecții zilnice energice cu alifie de propolis și se înghite tinctură de propolis (la cicatrice cheloide).
- Frecție zilnică cu suc proaspăt de năsturel.
- Vanga în *Tratamente naturiste* recomandă clătirea părului cu decoct de iederă.
- Tinctură din 200 g ardei iute, macerat 7 zile în 100 ml alcool. Ustură rău. Se fac fricțiuni puternice, 1-2 ori/săptămână; tinctură din 3 rădăcini de măcrișul-iepurelui (*Oxalis acetosella*) date pe răzătoare și puse la macerat 24 h în 100 g alcool. Se freacă locurile afectate.
- Masarea zonelor reflexe ale glandelor genitale (testicule sau ovare), suprarenale, organe de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.
- 10 gălbenușuri de ou de prepeliță, 2 fiole de lăptișor de matcă, linguriță miere, 1 vârf de cuțit de drojdie de bere. Se amestecă și se lasă la dospit în

încăpere caldă 24 ore. În fiecare seară se spală părul cu săpun de casă, apoi se aplică pasta obținută cu ajutorul unui tampon de vată, făcând cărări paralele. Peste noapte capul se acoperă. A doua zi părul se spală folosind la clătire ceai de mușetel. Tratamentul durează 10 zile, putând fi continuat fără pauză (rețetă dată de O.A. Alin din Alba-Iulia).

- Mai sunt necesare: acid folic (lipsa lui poate duce la calviție), iod, vitamina E, siliciu (ovăz, castraveți, susan).
- Ulei de măsline + ulei de rozmarin – ungere, masaj.
- Se stă pe o scândură înclinată cu picioarele în sus și capul în jos (se mărește circulația sângelui la cap).
- Șampon de ou cu esență de rozmarin. Se stă 15 min. cu el pe cap.
- Se clătește cu ceai de plante: urzică, rozmarin, frunze de piersic.
- Se tamponează locul cu alcool iodat (atenție la glanda tiroidă) apoi se aplică mujdei de usturoi. Înainte de culcare se spală pe cap. Se aplică zilnic, mai multe luni (circa 6) până apare părul.
- Pentru a împiedica căderea părului, se aplică un șampon preparat din: 2 gălbenușuri + o linguriță tinctură de urzică + o linguriță tinctură de brusture + 4 linguri cu apă rece. Se amestecă bine, se spală și apoi se clătește foarte bine părul. După câteva săptămâni nu va mai cădea părul.

Mătreață – este un pitiriazis care se manifestă prin descuamarea pielii, fină ca țărâța, datorită unei ciuperci.

- Spălare cu urzică, coada-calului.
- Aplicații de țiței + ulei + gălbenuș – frecții cu un tampon de vată; se stă cu soluția pe cap 15 min. apoi se spală.
- Uneori, masajul cu petrol + gălbenuș, poate da rezultat.
- Masați părul (și apoi spălați) cu macerat de urzici în oțet natural.
- „Chelstop” – vezi „Chelie”. După 4 ședințe dispare mătreața.
- „Herbactiv” produs de Plantextract – Cluj conține extract de rădăcină de brusture, herba de urzică, flori de gălbenele, echinacea, ardei iute și sulf. Este tonic capilar prin îmbunătățirea circulației periferice, antiseptic, antiinflamator și antiparazitar. Tratează mătreața.

Pilozitate excesivă

Localizarea părului este determinată de funcționarea glandelor sexuale și suprarenale.

Pilozitatea de tip viriloid la femei poate proveni din funcționarea în neregulă a acestor glande.

- Se ung zonele cu suc de frunze, flori și tulpini de rostopască, și se lasă câteva ore. Se spală pielea cu săpun fin și se protejează cu alifii de gălbenele, ulei de sunătoare sau ulei de mușetel. Concomitent, se beau 3-4 cani de infuzie de urzici.
- Se unge corpul cu ulei de sunătoare sau de mușetel.

- Se fac băi de șezut cu coada-calului, care stimulează circulația sângelui prin rinichi.
- Se consumă semințe de mărar, de exemplu sub formă de tinctură. Pentru detalii vezi la „Osteoporoză”.
- „Rădăcină de lemn-dulce” reduce pilozitatea. Pentru detalii, vezi la „Menopauză”.

Îngrijirea unghiilor

Unghiile sunt formațiuni cornoase de origine ectodermică. La baza unghiei se află matricea a cărei proliferare duce la creșterea ei, în ritm de 0,1 mm/zi. Pe măsură ce celulele matricei se îndepărtează de bază, se cheratinizează și sudează.

Unghiile pot fi atacate de ciuperci, de la transpirație, dând boli ca :

- *Onicomicoză (onixis)* care e o micoză a unghiilor. Unghia e îngroșată cu plesnituri și depozite grunjoase albe sub unghii.
- *Perionixis* este o inflamație în jurul unghiei ;
- *Panarițiul* este o infecție (dermatită) a unghiei (vezi „Dermatite” – *Panarițiu*) ;
- *Onicoza* – desemnează tulburări ale formei unghiilor. Unele sunt ereditare, cum ar fi lipsa unghiilor.

Aici intră afecțiunea numită *onyxis* sau *unghie încarnată* cauzată de încălțăminte, transpirație (care se infectează), diabet. Întâi apar dureri, apoi colorații și în final puroi. Se va ține piciorul în apă cu sare cât mai caldă, se va îndepărta pielea din jur, unghia va fi tăiată cât mai scurt și se va dezinfecța locul (ex. bitter suedez). Aceasta se va face înainte ca ea să ajungă la faza de puroi. Dacă se ajunge la puroi, se va consulta medicul care va interveni chirurgical.

- *Crăpătura* în grosime sau laterală a unghiei apare în febră tifoidă, pneumonie etc.

Pentru a preveni aceste boli, unghiile se vor ține curate (spălări dese), evitând transpirația picioarelor.

- Sucul de castraveți ajută unghiile.
- Sucul de ardei iute – conține siliciu – ajută unghiile.

Unghii casante : lipsă de Ca. Masarea zonelor reflexe ale paratiroidelor, ale organelor de metabolism.

Cea mai bună zi pentru tăierea și îngrijirea unghiilor este vinerea după apusul soarelui. Sâmbăta este cea mai nepotrivită. În general, zilele Capricornului sunt indicate pentru îngrijirea unghiilor și dinților. Nu se vor îngriji în Pești și în Gemeni (*Puterea lunii* – J. Paungger, Thomas Poppe).

- În cazul unei inflamații a patului unghiei se lasă 50 g nalbă să stea la macerat în apă rece peste noapte. Înainte de a merge la culcare, se fac băi încălzite la picioare sau la mâini, timp de 20 min. Maceratul se poate

refolosi de 2-3 ori. Se unge unghia cu alifie de filimică (gălbenele) și se pun comprese cu ierburi suedeze.

- Unghiile friabile sau accidentate se ung cu suc de ceapă sau de piciorul-cocoșului, timp îndelungat.
- Unghiile care se exfoliază se ung cu suc de lămâie, apoi cu crema RADEX, produsă de „Plantavorel”, Piatra Neamț.
- Se spală unghiile seara cu fiertură de coajă de stejar, apoi se ung cu lanolină. Se fac băi de ulei cald.
- „Floraderm”, produs de laboratoarele Medica din România.
- Am observat că în perioada în care am consumat mult grâu încolțit și mâncare de grâu cu ridichi mi-au crescut unghiile mai repede și s-au întărit.

Urechea, auzul și echilibrul

Urechea

Urechea este organul care percepe sunetele. Este formată din 3 segmente: urechea externă sau pavilionul urechii, urechea medie (transmițătoare) și urechea internă (perceptoare de sunete). Urechea externă are conductul auditiv acoperit cu peri și secreție de sebum – cerumen – care fixează și elimină spre exterior, corpurile solide mici intrate aici. Urechea medie are casa timpanului (limitată la exterior de o membrană) și lanțul oscioarelor auditive (ciocanul, nicovala și scărița) articulate între ele. Membrana timpanului e alcătuită din fibre elastice, cu care orice frecvență între 20 și 20.000 Hz/sec își găsește zona de vibrație. Prin oscioarele auditive lipite pe partea internă a timpanului, vibrația este transmisă mai departe la urechea internă (labirintul) prin fereastra ovală lipită de talpa scăriței care pune în vibrație lichidul din canalul timpanic al melcului (rampa timpanică). Vibrațiile se transmit în lungul acestui canal până la vârful lui și apoi prin canalul (rampa) vestibular vibrațiile ajung la fereastra rotundă (acoperită de o membrană) prin care ele se pierd în spațiul urechii mijlocii care comunică prin trompa lui Eustache cu faringele. În canalul cohlear al urechii interne, vibrațiile determină prin rezonanță vibrarea unei părți din organul lui Corti. Excitațiile mecanice ale celulelor, în ritmul vibrației, se transmit în dendritele celulelor nervoase din ganglionul lui Corti. Deci, la nivelul melcului se găsesc celulele senzoriale auditive care transformă energia sonoră în impulsuri nervoase ce sunt conduse pe căile nervoase auditive la scoarța cerebrală (lobul temporal), unde are loc formarea senzației auditive.

Labirintul anterior al urechii interne este format de melc iar cel posterior din 3 canale semicirculare. Labirintul posterior participă la menținerea echilibrului. Vocea omului are vibrații între 200 și 4000 Hz/sec. Intensitatea sunetului se măsoară în decibeli. Șoapta are 5-10 dB, vorba curentă 20-40dB, strigătul 60 dB, o orchestră fortissimo are 80-100 dB iar explozia tunului

120 dB. La audiograme se măsoară percepția sonoră în funcție de vibrații și intensitate. Bolile urechii externe nu sunt grave: furuncul, eczeme, corpi străini, dop de ceară etc. Cele ale urechii medii sunt inflamații catarale sau purulente. Cele catarale sunt cu dureri, tulburări auditive, febră. În general sunt urmare a unei viroze a căilor respiratorii.

Bolile urechii interne pot fi tulburări ale organului auditiv, aparatului vestibular (organul echilibrului). Deci pot fi tulburări auditive însoțite de vertije, cu caracter rotator și nistagm (bătăi ritmice ale globului ocular). Pot avea originea în urechea medie sau pot fi infecții propagate pe cale sanguină până la urechea internă. Alte boli de la acest nivel sunt: traumatisme interne, arteroscleroza sau osteoscleroza, surdități de origine virotică, infecții sifilitice ale urechii interne. Tumorile maligne sunt rare.

Otite - Proces inflamator în urechea externă - cel mai neplăcut este furunculul - apar dureri și senzația de asurzire. Otiita medie acută e determinată de infecții din nas sau gât.

Otitele pot fi externe, medii acute sau cronice.

Otitele externe sunt inflamații ale conductului auditiv extern produse de scurgeri auriculare din otitele medii supurate, de iritații de la scărpinații în ureche cu diferite obiecte (agrafe, bețe de chibrit etc.), de corpi străini auriculari sau substanțe iritante. Se manifestă prin mâncărimi, căldură și tensiune locală urmate apoi de dureri vii. Deseori se inflamează și ganglionii din jurul urechii care sunt dureroși și pot supura. Dacă se scurge puroi se fac băi auriculare cu acid boric. Prevenirea otitelor se face prin igienă riguroasă.

Otitele medii acute sunt inflamații ale casei timpanului. Vegetațiile adenoide, deviațiile de sept nazal favorizează otita. În otitele acute ușoare scade auzul, apare senzația de ureche înfundată, vâjâituri, dureri.

Catarul se poate transforma în otită supurată. Repetarea poate duce la surditate prin scleroză.

Se va combate infecția din nas și gât. În ureche se pune Boramid.

Când se produce puroi, febra este de 39-40°C, auzul scade, sunt vâjâituri. Apăsarea cu degetul înăpoia urechii provoacă dureri. După câteva zile timpanul se perforează și puroiul se evacuează (se murdărește perna). Acum durerea scade, febra descrește. În 2-3 săptămâni se vindecă, perforația se închide și auzul devine normal. Dacă se neglijează tratamentul, boala se poate croniciza. Se propagă infecția la mastoidă (mastoidită acută), la labirint (labirintită), la venele mari din craniu (septicemie), la meninge (meningită), la creierul mare și mic. Nervul facial poate fi lezat apărând paralizia facială. Se vor administra produse care să combată infecția, vitamine, calciu. Contra durerii se aplică pe ureche comprese umede calde, săculețe cu mălai, sare caldă. Dacă se accentuează suferința, medicul va face o incizie în timpan. După perforarea timpanului (spontan sau chirurgical) se fac băi auriculare cu ser fiziologic sau cu apă oxigenată. Se picură în ureche 8-10 picături, de 4-5 ori/zi. Prevenirea se

va face prin îndepărtarea vegetațiilor (adenoide, polipi), corectarea deviației de sept, înlăturarea focarelor de infecție vecine (amigdalitene, sinuzale).

Otita medie supurată cronică se manifestă prin scurgere gălbuie, formând uneori coji în conduct și scăzând auzul. Apar ușoare dureri în ureche și jumătate de cap. Boala evoluează timp îndelungat, chiar toată viața și dă infecții ale conductului auditiv extern și scăderea auzului. Se vor face spălături zilnice cu apă oxigenată. Uneori urechea este plină cu secreție purulentă amestecată cu sânge, urât mirositoare. Se constată prezența colestatomului (formațiune tumorală în urechea medie). Pot apare complicații grave care rod osul. Este necesară supravegherea medicală și operația.

- Suc de lămâie în care se îmbibă o meșă ce se introduce în ureche.
 - Macerat cu o parte flori de crin alb și 2 părți ulei, timp de 8 zile. Se introduc câteva picături călduțe în conductul auditiv.
 - Alifie de propolis sau soluție de propolis în alcool, 5-7% – se pun 5 picături în ureche.
 - Spălături cu infuzie de mușetel de 3 ori/zi, apoi după 10 min. se pun 3 picături din următorul amestec : 3 picături ulei de mușetel + 3 picături ulei de cimbru + 10 picături tinctură de propolis.
 - Se pun câteva picături de infuzie de mușetel în ureche, ștergeți ușor, ungeți cu alifie de coada-calului, alifie de drăgaică sau gălbenele, pe canalul auditiv, ca să calmeze durerile, mâncărimea și să protejeze pielea.
 - În otita medie acută, se pun săculețe calde cu sare sau mălai, local și propolis în soluție alcoolică 5%, sau meșă de tifon se îmbibă în tinctură de propolis 30% și se pune seara în ureche.
 - Bitter suedez, introdus cu un tampon mic de vată și uleiul cald de cimbru (1-2 picături) care se picură înăuntru înaintea bitterului.
- Masarea zonelor reflexe urechii, punctelor limfatice, paratiroidelor.
Inflamarea trompei lui Eustache: masarea zonelor reflexe – ureche, tâmpile, puncte limfatice, suprarenale, paratiroide.
- Cataplasme fierbinți și umede de flori de fân sau călduțe cu mușetel și o picătură de ulei de sunătoare în ureche.
 - Contra curgerilor din ureche se folosește maceratul de busuioc. Se ia o crenguță de busuioc (de 10 cm), se mărunțește și se pune în 1/2 de pahar cu apă. Se ține de seara până dimineața. Se încălzește din macerat în linguriță și, călduț, se picură cu o pipetă în ureche. Se acoperă urechea cu vată și se stă min. 1 h cu picăturile în ureche. Se repetă până la vindecare. Maceratul poate fi folosit și la copii.
 - „Mullein oil” produs de Plantextract – Cluj conține extract din planta numită „lumânărică”. Are acțiune antiinflamatoare, antibacteriană și antivirală datorită substanțelor active : aucubina și derivații, catalpolul și derivații, apigenina și luteolina. Ajută în inflamații ale urechii externe și medii.

Labirintita poate fi o complicație a otitei medii. Atacarea labirintului duce la amețeli de tip rotator (obiectele sau bolnavul se învârtesc),

grefuri, vărsături, surditate, zgomote în urechi. Are nistagmus (deplasare rapidă a ochilor într-un sens și lentă în sens opus), tulburări de echilibru static (deviază într-o parte, funcție de poziția capului) și dinamic (pus să meargă cu ochii închiși, bolnavul deviază lateral). Dacă labirintita provine de la otita acută, se va face tratamentul otitei. Dacă cauza o constituie otita cronică, se va interveni chirurgical.

Sindromul Ménière se manifestă prin amețeală de tip rotator, care ține de la câteva ore la 1-2 zile. Bolnavul are greață, vărsături, palpitații, sudori reci, teamă. Apar zgomotele în urechi și scăderea auzului.

Tratamentul în criză constă în repaus la pat, vasodilatatoare, antispasmatice, combaterea edemului labirintic prin regim sărac în apă și sare, diuretice și cu acțiune asupra sistemului nervos vegetativ. Între crize se vor evita toxicele și excitantele (tutun, cafea, ceai, ciocolată). Regimul va elimina colesterolul (fără grăsimi, ouă). Se consumă fructe și legume crude. În caz de complicație a otitei medii se produce *mastoidita* cu inflamația ca un abces cu mucus în ambele urechi (mastoide).

- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + sfeclă + lăptucă + gulie ;
 - morcov + jelină + spanac.

Ciuperci în urechi (Vezi „Pielea” – „Dermatomicoze” – pentru detalii)

În *Formula AS* nr. 404 s-a dat următoarea rețetă: 10 ml tinctură de propolis 30%, două fiole vitamina E, 4 capsule vitamina F, Boramid se amestecă într-o sticlură închisă la culoare. Când se folosește trebuie să fie la temperatura corpului. Se agită bine și se pun 4-6 picături cu pipeta sau pe un tampon de tifon. Eu recomand tamponul, pus astfel ca să nu atingă timpanul, deoarece alcoolul poate să-l usuce. Se va aplica dimineața și seara. Tamponul se lasă noaptea, cu atenție, deoarece pătează. Dacă persistă mâncărimea se mai adaugă 2-4 capsule cu vitamina F. În 14 zile dispare orice ciupercă.

Surditate (poate fi produsă și de otoscleroză – osificarea labirintului, în jurul vârstei de 50 ani – se manifestă prin zgomote sub formă de vâjâituri și scăderea auzului – bolnavii vorbesc șoptit).

Funcție de locul unde este lezată urechea, există *surditate de transmisie* a sunetului (urechea externă și medie), *surdități de percepție* (urechea internă – melc, lezarea nervului auditiv), *surdități mixte* (urechea medie și internă) sau de o lezare a centrului auditiv din lobul temporal al scoarței cerebrale. Surditățile de transmisie se produc prin obstacole la nivelul urechii externe (dop de ceară), stenoza a conductului și leziuni ale urechii medii (lipsa dezvoltării oscioarelor auditive, otite medii). Bolnavul aude rău vocea șoptită dar aude bine vocea de conversație, în general aude greu sunetele groase.

În surditatea de percepție, bolnavul aude slab vocea de conversație, iar vocea șoptită nu o aude. Nu se aude pe sine, de aceea vorbește tare. Sunetele subțiri sunt auzite mai greu decât cele joase. În surditatea mixtă, aude la fel de rău și vocea șoptită și cea de conversație. Când bolnavul nu mai distinge nici un sunet, se numește *cofoză*.

Se mai produce și *surditate prin traumatism sonor*, în urma expunerii urechii la zgomot intens de lungă durată sau foarte puternic, de scurtă durată. Leziunile din ureche și surditatea sunt definitive.

- Pentru hipoacuzie : polenolecitin și tinctura de propolis întăresc nervul auditiv (tratament de lungă durată).

Otoscleroza – osificarea progresivă a labirintului.

Începe la articulația dintre talpa scăriței și fereastra ovală care blochează aparatul de transmisie a sunetelor (surditate de transmisie). Cu timpul, leziunile progresează la urechea internă-melc (surditate mixtă) și apoi de percepție (leziunii ale urechii interne). Boala are caracter familial, apărând mai des la femei. Începe în adolescență, stabilizându-se pe la 50 de ani. Începe la o ureche, dar curând apare și la cealaltă. Bolnavii vorbesc șoptit. Sunetele pure (la concert) sunt auzite mai bine decât vocea. În zgomot, aud mai bine. Cu timpul nu mai aude decât sunetele tari, trebuind să privească buzele vorbitorului.

Chirurgical se poate îndepărta țesutul osos în exces care împiedică mișcările scăriței. Se poate folosi și proteză auditivă.

- Se vor consuma : migdală dulce, varză, argilă.
- Suc de varză și lămâie în instilații repetate în urechi.
- Ceai de salvie.
- Soluție alcoolică de propolis 30% în amestec cu ulei de măsline sau porumb 1/4. Se agită bine. Se introduce în ureche o meșă de tifon îmbibată în emulsie, o dată la 2 zile pentru 36 ore, 10-12 aplicații.
- Se introduce în ureche un tampon cu vată, subțire și lung, înmuiat la un capăt în ulei de ricin cald (tamponul trebuie să ajungă cât mai aproape de timpan). Se ține de seara până dimineța. După 4-5 zile apare rezultatul (*Formula AS nr. 378 din 6 septembrie 1999*).
- Vitamina A în hipoacuzie consecutivă unor modificări ale urechii interne.
- Se vor bea sucurile următoare :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - hrean ras (1-2 lingurițe) + lămâie (dizolvă mucusul) ;
 - morcov + țelină + pătrunjel (circulația în vasele sanguine va fi bună).
 - morcov + țelină + ridichi (Vindecă mucoasele și elimină mucusul dizolvat de hrean).

Nu se consumă lapte, pâine și amidon.

- Pentru *surditate și vâjâit*, dl Agapi Aurel din Piatra Neamț s-a vindecat cu *ulei de mușetel*. Iată cum se prepară : se face macerat din flori proaspete de mușetel în ulei de măsline într-o sticlă bine închisă, ținută la soare 3 săptămâni. Se iau 50-100 ml de ulei strecurat, se pune într-o crăticioară la

foc mic, pe o tablă groasă. Peste uleiul încins se pun 3-4 rondele de ceapă de apă dulce, potrivit de groase. Se lasă să se călească puțin, până se înmoaie ceapa. Se dă crăticioara la o parte câteva minute, se strecoară uleiul și se pune într-o sticlă bine închisă și se păstrează la rece. *Tratamentul*: seara, se încălzește puțin ulei și se pun 5-6 picături calde în ureche. Se rămâne culcat pe o parte 5-8 minute. Astupăm urechea cu un mic tampon de vată. Se repetă operația timp de 6-8 zile. Vâjâiala dispare, iar auzul revine treptat.

Acest ulei este bun și pentru dureri reumatice articulare. Se frectionează locul afectat cu bitter suedez, apoi cu ulei de mușetel (*Formula AS nr. 414/mai, 2000*).

- Ceapa de mare (*Urginea maritime*, cultivată de horticultori) împreună cu uleiul de mușetel combat surditatea.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Fereastra cerului” – IS16 – care se află pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întâlnirea cu mușchiul sternocleidomastoidian – tonifiere 5 min./2 ședințe/zi; 10 ședințe/serie. La zgomote se masează prin dispersie.

- Masarea zonei reflexogene a urechilor. Să se poarte încălțăminte largă.

Zumzăit în urechi (din cauza hipertensiunii, o iritație a nervilor auditivi sau vătămarea timpanului).

Boala poate fi provocată de dezechilibrul dintre sângele arterial și cel venos care provoacă reflux și vârtej în vasele sanguine ale urechilor. Pot apărea în acest caz grețuri și chiar vărsături.

- Vitamine și săruri minerale ajutătoare: Mn, K, vitamina E.
- Călcăt apa.
- Compresse reci la picioare (lăsate noaptea) – când luna este în descreștere (după luna plină), udați 2 șosete de bumbac și trageți-le astfel încât să acopere glezna. Fiecare picior se învelește în șal, apoi cu pătura. Astfel, sângele este atras spre picioare și presiunea asupra timpanelor scade.
- Masarea zonelor reflexe: ureche, cap, puncte limfatice, punctul de echilibru.
- Produsul *Ginkgo Biloba*, potențat de păducel și de vitamina E, este un adjuvant în combaterea surdității de origine vasculară și a acufenelor (zgomote în urechi) (vezi și la „Insuficiența circulatorie cerebrală”).
- Se face cură cu macerat de vâsc preparat astfel: se lasă 1 linguriță de vâsc în 250 ml apă timp de 8h, de seara până dimineața. A 2-a zi se încălzește puțin, se strecoară și se bea pe stomacul gol, înghițitură cu înghițitură. Se beau 3 căni/zi timp de 3 săptămâni, apoi 2 căni/zi, dimineața și seara, timp de 2 săptămâni. Se continuă cu 1 cană/zi, dimineața, vreme îndelungată.
- Contra vâjâiturilor se pun 6-8 picături de unt de migdale în urechi (pr. S. Kneipp).

Cauzele bolii: scleroza, otita medie acută, labirintită, sindrom Ménière, otoscleroza, hipertensiune arterială cu evoluție malignă, hipotensiune arterială etc.

- Se vor face băi calde la picioare.
- Se vor pune cataplasme cu făină de muștar (făină de muștar + apă fierbinte pe tălpi).
- Ceai de păducel sau roiniță (2 căni/zi).
- Acupunctura poate ajuta.

Valeriu Popa recomandă introducerea în ureche a unui tampon de vată înmuiat în suc de ceapă.

SISTEMUL NERVOS

Generalități

- Sistemul nervos recepționează și transmite sub forme diferite excitații din exteriorul și din interiorul corpului în influxuri nervoase, le prelucrează și le conduce în diferite părți ale organismului, realizează unitatea organismului și legătura lui cu mediul înconjurător.
 - După topografia sa, se împarte în părți distincte : sistemul nervos central (encefal și măduva spinării) și sistemul nervos periferic.
 - Din punct de vedere funcțional, sistemul nervos este alcătuit din sistemul nervos cerebrospinal (creier + măduva spinării) și sistemul nervos autonom sau vegetativ.

- *Sistemul nervos cerebrospinal* se mai numește sistem de relație a organismului cu mediul înconjurător.

Sistemul nervos cerebrospinal se mai numește „somatic”, cuprinzând organele și elementele nervoase prin care se realizează actele conștiente. Sistemul nervos cerebrospinal ține sub control cele 5 simțuri : văz, auz, gust, miros, pipăit.

Yog Ramacharaka în *Hatha-Yoga* compară sistemul nervos cu sistemul telefonic, a cărui stație centrală este creierul, cablurile și firele fiind reprezentate de măduva spinării și nervi. Creierul se subdivide și el în : creierul mare care ocupă partea superioară, frontală, mijlocie și posterioară a craniului ; cerebelul sau creierul mic ocupă partea inferioară și posterioară a craniului ; măduva, capătul lat al șirei spinării se află în fața creierului mic.

Creierul mare se manifestă prin activități intelectuale.

Creierul mic reglează mișcarea mușchilor voluntari.

Măduva este o masă lungă de țesut nervos.

- *Sistemul nervos vegetativ* se mai numește „autonom”. El cuprinde structurile nervoase prin care se coordonează activitatea organelor interne în mod inconștient.

Sistemul nervos vegetativ sau al vieții interne controlează activitatea organelor interne (nutriție, respirație, circulație, excreție etc.). La rândul său este format din două componente : simpatic (consumator) și parasimpatic (reparator). Acest sistem are totuși o autonomie relativă pentru că este controlat de sistemul nervos central.

Sistemul nervos simpatic este compus dintr-un lanț ganglionar dublu (nodule), situat în părțile coloanei vertebrale, iar ganglionii sunt împrăștiați în gât, cap, torace și abdomen.

Ganglionul este o masă de țesut nervos, compusă din celulele nervoase. Din ganglioni ies fibre nervoase care merg în diferite organe, vase sanguine etc. în unele puncte nervii se întâlnesc formând plexuri. Plexul solar este situat în regiunea epigastrică (pe ambele părți ale coloanei vertebrale). Este compus din substanța cerebrală albă și cenușie. El ține sub control principalele organe interne. Este centrul principal de acumulare a hranei, emanând forță și energie în corp. Prana se ia din aer, alimente și apă.

Forța nervoasă care este manifestarea pranei (are caracter similar cu cel al curentului electric) este forța transmisă de creier în corp cu ajutorul nervilor. Fără această forță nervoasă inima nu bate, sângele nu circulă, plămânii nu respiră, creierul nu gândește.

Lichidul cefalo-rahidian conține produșii de catabolism ai sistemului nervos : azotați, uree, acid uric, CO_2 etc., deci ajută eliminarea produșilor toxici ai metabolismului sistemului nervos central.

Există doi mediatori chimici eliberatori în procesul de excitație a fibrelor nervoase : acetilcolina și adrenalina. Acetilcolina eliberată de terminația axonului este principala substanță neurotransmițătoare la nivel sinaptic. Adrenalina este un hormon medular produs de suprarenală, la stres vărsându-se în sânge și mimând acțiunea sistemului nervos simpatic, activând inima, mărinđ consumul de O_2 , eliberând glucoza de glicogenul hepatic și acționând ca excitator asupra substanțelor reticulare de la baza creierului, cele care intensifică excitațiile care vin de la periferie, punând scoarța în stare de hiperactivitate.

Sistemul simpatic se găsește sub formă de ganglioni simpatici : cervicali (2-3), toracici (12), lombari (5), sacral (4), deoparte și de alta a măduvei spinării. Își au originea în centrii medulari, dar de la ei pleacă spre organele vegetative nervii amielinici, care la capăt eliberează adrenalina (nor-) ca mediator chimic. Reglează funcțiile vegetative.

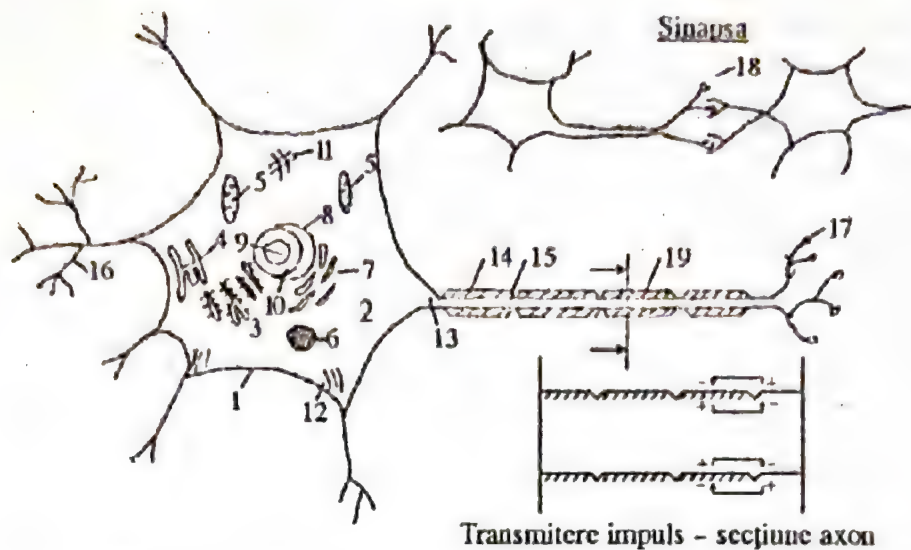
Sistemul parasimpatic este format dintr-o porțiune craniană, una medulară și una sacrală. Este format din fibre colinergice și antagoniste sistemului simpatic.

Bolile sistemului nervos se împart în 2 categorii :

1. Boli neurologice ;
2. Boli psihice.

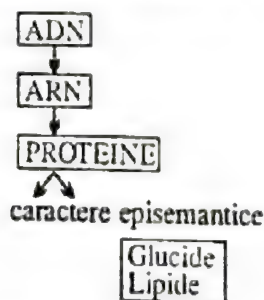
Unele boli aparțin ambelor categorii (nevroza astenică).

În mod special, bolile psihice se vindecă cu hrană spirituală. Se va merge la Biserică, apelând la un preot pentru depășirea impasului. Rugăciunile vor fi de mare folos.



Structura celulei nervoase - neuronul (schemă)

1. Membrana celulară.
2. Citoplasma (plasma celulară).
3. Reticul endoplasmatic: rețea endoplasmatică umplută cu un lichid format din apă în care sunt dizolvate săruri. Canale endoplasmaticice sunt mai multe de 10.000.
4. Ribozom ARN (acid ribonucleic). Se află atât în nucleu (nucleol), cât și în citoplasmă. Nr. ribozomi: de la câteva mii la 100.000. Tesutul sistemului nervos central conține de două ori mai mult ARN decât ADN.
 - ARN-ul are un rol mesager în nucleu și în citoplasmă, deoarece copiază informația genetică din lanțul polipeptidic. ARN-ul se mai numește „semantidă secundară”.
 - Proteinele constituite din lanțuri polipeptidice (asamblare aminoacizi) cu structuri și funcții specifice sunt considerate după gradul de informații „semantide terțiare”.
 - Polizaharidele și lipidele sunt sintetizate cu ajutorul enzimelor specifice adică sub controlul semantidei terțiare. Asemenea molecule sunt considerate substanțe „episemantice” (nu exprimă total informația obținută în primele 3 tipuri de semantide).



Fluxul informațional genetic (din Genetica de Isvoranu)

5. Mitocondrii cu rol în metabolismul celular. În aceste vezicule se sfărâmă unele substanțe ce rezultă din degradarea glucidelor și a grăsimilor și se formează ATP (acidul adenozintrifosforic), substanță care se încarcă cu energie și apoi o transmite tuturor actelor de mișcare, căldură, reacții chimice ce se produc în celulă. Sunt aproximativ 2500 mitocondrii.
6. Lizozomi: săculeți cu enzime care își varsă conținutul în vacuolele digestive ale celulei, ajutând la degradarea substanțelor alimentare intrate în aceasta.
7. Aparatul Golgi: locuri de acumulare a substanțelor rezultate din digestie. Aceste vezicule pot fi între 10 și 1200.
8. Nucleu celular. Există celule cu 1 nucleu sau cu mai mulți nuclei.
9. Nucleol.

10. Cromozomii alcătuiți din mii de gene ce conțin ADN, care este esența vieții. După cum afirmă prof. yoga N. Catrina, tot ADN-ul strâns de la genele tuturor celor 75 miliarde celule ar încăpea într-o cutie cât un cub mic de gheață, dar dacă aceste lanțuri de ADN sunt puse cap la cap, se ajunge la 130 miliarde km. Sunt 46 de cromozomi în celula somatică.

Cromozomii conțin: ADN 30%, ARN 5%, histone 30-40%, proteone 10-25%, fosfolipide, Ca^{2+} , Mg^{2+} etc.

Indiferent de numărul în fiecare cromozom, fiecare genă ocupă un anumit spațiu (alelă) și poziție (locus). Gena are dispoziție „liniară” pe cromozomi, fiind legate între ele (linkage genic) ca măregele pe ață. În șir ele nu se influențează, sunt independente. La om nu s-a reușit să se atribuie tuturor genelor un loc precis de-a lungul cromozomului. S-a ajuns să se cunoască unele gene prin efectul lor, adică prin proteinele a căror sinteză o asigură (e vorba de imunoglobuline, proteine serice, factori de coagulare, de câțiva hormoni).

Bolile ereditare sunt boli determinate de o anumită genă care are o anomalie proteică sau o disfuncție. De la părinți nu se moștenesc caracterele ca atare, ci doar aptitudinea de a le exprima. Copiii primesc de la părinți un ansamblu de determinanți genetici (genotip) care se validează sau nu după calitatea mediului în care trăiesc. În aberațiile cromozomiale se speră mult de la hibridarea celulară (fuziunea a două celule provenite de la același individ sau indivizi din specii diferite). Tratamentul unor maladii ereditare se va putea face și prin transferarea unor gene normale sintetizate artificial în celulele cu gene mutante (modificare în secvența nucleotidelor care structurează gena) care produc maladiile ereditare.

ADN-ul conține informația primară a genelor, de aceea se mai numește și „semantidă primară”.

ADN-ul este purtătorul unei inepuizabile informații genetice care este exprimată logic printr-un cifru numit cod genetic. Codul genetic este universal, deoarece un anume aminoacid este codificat de același codon (unitatea de funcție a codului genetic, fiind o succesiune de baze azotate) atât la regnul animal, cât și la cel vegetal, atât la om, cât și la bacterii etc. În aceasta constă universalitatea codului genetic. Ceea ce diferă și conferă specificitatea genetică este poziția (secvența) codonilor în structura fiecărui acid nucleic al speciei. Aceasta explică și motto-ul meu de la începutul cărții. Din fecundarea gameților diferiți genetic (de la sexe diferite), poate rezulta un număr de indivizi diferiți genetic de $2^{46} = 70368744177664$. Aceste posibilități de recombinare pot depăși de 17000 ori populația actuală a globului (Isvoranu – *Genetica*). Deci fiecare individ este un unicat genetic și irepetabil care se manifestă ca o varietate individuală, unică în cadrul populației. Excepție fac gemenii univitelini (homozigoți). Aceasta explică răspunsul diferit al fiecărui om la acțiunea factorilor din mediul exterior, la acțiunea tratamentului etc.

11. Corpusculi (granulații) Nissl – centrii de producție ai proteinelor.
12. Neurofibrilele care au rol în conducerea influxului nervos.
13. Axon sau prelungirea neuronului, lungă, neramificată.
14. Mielina.
15. Strangulația Renvier. La fibrele mielinice impulsul nervos se propagă din strangulație în strangulație. Fibrele mielinizate sunt mai bune conducătoare de impuls decât cele nemielinizate.
16. Dendrite: prelungiri ramificate scurte ale neuronului – fibre senzitive.
17. Butoni terminali.
18. Sinapsa (pot fi 2 sau mai mulți neuroni): regiunea de contact a cel puțin două celule înzestrate cu excitabilitate. Prin sinapsă impulsul nervos se transmite într-un singur sens și suferă o mică întârzie (zecimi de msec.). La nivel sinaptic, principala substanță neurotransmițătoare este acetilcolina.
19. Teaca lui Schwann ale cărei celule fabrică mielina. Fiecare segment din teacă, delimitat de nodurile Renvier are 1 mm lungime și conține o celulă Schwann.

Vitamine și săruri minerale necesare : vitaminele A, B (stări depresive), C, D, E (la miastenii, distrofie musculară progresivă, leuconevraxită), F (cu B₆ și A), PP (psihoze, stări depresive), Ca, Mg (astenie, hiperirritare neuro-musculară), Co (anxietate), Li (echilibrant psihic), Cu-Au-Ag (depresiuni fizice și psihice), Mn-Co (anxietate, pesimism), Si, hidrații de C, colina.

Vitamina B₁, singura vitamină care conține S, întreține troficitatea nervilor ; când aceștia sunt lezați, intervine în procesele de regenerare, ea jucând un rol important și în metabolismul glucidelor. În nervi se mai găsește și K, care, alături de Ca și Na, participă la transmiterea excitației. Afecțiunile sistemului nervos trebuie rezolvate din faza incipientă, deoarece, spre deosebire de alte afecțiuni unde celulele se pot reface și funcțiile unui organ bolnav pot fi preluate de alte organe, aici celula nervoasă o dată distrusă nu se mai poate reface și nimeni nu-i poate prelua funcția.

Consumul de O₂ are un rol important. Când cantitatea de O₂ din mediu scade, conducerea prin nerv scade până la oprire. O fibră nervoasă consumă de 30 ori mai mult O₂ decât o fibră musculară.

Glucoza este de asemenea importantă pentru nervi. Din arderea ei rezultă energia necesară tuturor celorlalte arderi metabolice. Creierul, substanța cenușie, cu metabolismul ei crescut, are mare nevoie de glucoză. Rolul glucozei în nervi îl poate lua un subprodus al acesteia : acidul lactic. Creierul pretinde însă doar glucoză și O₂ mult. La cantități mici de O₂ apar : confuzie mintală, delir, pierderea cunoștinței.

De aceea, nu trebuie să fumăm, trebuie aerisite camerele, să evităm poluarea. Plantele oferă mult O₂.

Cafeina din cafea are efect asemănător stricninei : dezinhibă scoarța, o scoate dintr-o anume inerție, favorizând și memoria. Exagerând cu cafelele, excitabilitatea scoarței poate crește foarte mult, apărând : tremurături, bătăi de inimă, labilitate psihică.

Alcoolul etilic, consumat în cantitate moderată, dă reflexe ceva mai vii. Când s-a depășit și „in vino veritas”, își fac apariția : confuzia mintală, tulburările de vorbire și de gândire, coma, paralizia, moartea.

„Coenzima Q 10” ajută în vindecarea sclerozei multiple, bolilor psihice, schizofreniilor, bolii Alzheimer.

Neuromion conține țărâțe de grâu, orez, ardei, floarea-soarelui, măceșe.

Conține : mioionizol, acizi grași polinesaturați, magneziu, calciu, fosfor, substanțe antioxidante, flavonoizi, antociani, vitamine, oligoelemente. În special operează în diabet la nivel neuronal. Ajută în recuperare neuromotorii, nevroze, ateroscleroză cerebrală.

Substanțele chimice (medicamentele) în cantități mari lezează ficatul și drogurile ajung în creier. Apa are un rol vital pentru sistemul nervos, deoarece fiecare celulă nervoasă este hrănită prin sângele adus de cele mai înguste capilare (*vasa nervorum*). O hrănire sănătoasă și un consum de apă suficient mențin rinichii și ficatul sănătoși, condiție esențială pentru a reduce afectarea

celulelor creierului (ce conține 90 % apă) – acest organ atât de complex în ceea ce face, încât se poate compara cu universul.

Pentru întărirea sistemului nervos :

- Se consumă următoarele *alimente medicament* : caisă, gutuie, piersică, măr, portocală, prună, căpșună (confort spiritual datorită pectinei), banană (conține serotonina care dă calm și încredere), pară, strugure, prună uscată (nu afumată), stafidă, smochină, lămâie, grapefruit, zmeură, afină, ananas, coacăze, pepene, măceasă, castană, nucă, ovăz, orz, orez, mei, praz, sfeclă, țelină, varză, lăptucă, pătrunjel, soia, fasole boabe (reconstituent), fasole verde, polen, miere (în special de tei), drojdii, suc de țelină, ardei iuți (conțin un hormon care dă bună dispoziție : endorfina), morcovi, dovlecei, gulii, păstârnac, spanac, ceapă, pușini cartofi și mazăre verde, andive, broccoli, conopidă, castraveți, hrean, măslina verzi, usturoi, soia.

Susanul este neurotrofic, ajutând în nevrute degenerative, neuroparalizii (Bojor, Popescu, 2001).

Pe lângă acestea se mai consumă anumite tipuri de pește, 2-3 ouă (gălbenuș), ulei presat la rece.

Aceste alimente-medicament ajută la plasticitatea neuronilor, adică rebransarea interneuritică, ce asigură interconexiunea dintre celulele creierului, împiedicând îmbolnăvirea.

- Ceai de : calomfir (tonic nervos), arnică (stimul nervos, excitant).
- Argila este bună în caz de ticuri, coree, convulsii, spasme, epilepsie, paralizie. Se aplică cataplasme cu argilă în strat de 1/2-1 cm, pe ceafă, pe coloana vertebrală și pe partea de jos a abdomenului. Se fac frecționări ale membrelor și ale coloanei vertebrale.

Intern : 1 linguriță la 1/2 pahar cu apă zilnic, timp de 10-12 zile.

- Băile cu decoct de valeriană sunt bune în calmarea afecțiunilor cardiace, a unor spasme, în liniștirea sistemului nervos. Reduc excitabilitatea măduvei spinării. Sunt bune în insomnii, inflamații ale laringelui, astm, colici. Scad tensiunea arterială. La o cadă este necesar 1/2 kg valeriană.
- Băile cu flori de lavandă sunt bune în afecțiuni cardiace și nevralgice, în reumatism, gută, paralizii, luxații. Învieorează și excită nervii pielii și vasele sanguine. Pentru o cadă este nevoie de 1 kg flori de lavandă.
- Băile cu extract de ace de pin au efect asupra afecțiunilor cardiace, în insomnii, afecțiuni neurologice, paralizii, inflamații ale articulațiilor, degerături, abcese, obezitate, catar al căilor respiratorii, astm, boli pulmonare, după boli grave în convalescență. Dacă se pun 20-30 picături ulei de pin, aburii au acțiune bună asupra căilor respiratorii. Se pot folosi și conuri de brad. Se fierb 1/2 h și se lasă 12 h.
- Valeriu Popa recomanda, pentru întărirea nervilor, următorul suc : 100 ml suc de pătrunjel + 300 ml suc de morcov. Pentru liniștirea nervilor la copii recomanda ceaiul de salvie + argilă. Tot pentru sistemul nervos, dădea următoarea rețetă : se fierb 200 ml apă cu o frunză de mușcată

creață (*Pelargonium roseum*). Se bea câte o ceașcă mică (de cafea) din acest ceai de 2 ori/zi.

- „Natura Medica” (farm. Vasile Popa) recomandă produsele: „Multifrukt total forte”, „Hercules” pentru sistemul nervos și „Proteinveg nr. 1 și 2” pentru reîntinerirea organismului.
- Propolisul are efecte benefice în tulburările neuropsihice (stres, astenie, migrenă, insomnii, scleroză în plăci, distrofie musculară progresivă, Parkinson, anorexie mentală).

Dr. neurolog Wagner Jauregg spune: „2/3 din toți bolnavii de nervi nu ar ajunge în sanatorii dacă rinichii lor ar fi sănătoși”. Datorită rinichilor bolnavi, apar depresii, idei fixe. Se fac băi de șezut cu coada-calului, 20 min. (se folosește coada-calului înaltă, cu tulpini groase cât degetul, care crește în câmpii mlăștinoase și pășuni alpine). După baie, nu se șterge, se îmbracă halatul de baie și se lasă corpul se transpire 1 h în pat. Se bea ceai din: urzică, coada-șoricelului și coada-calului (pentru uz intern, se culege de pe ogoare, drumuri de țară și liziere) – câte o ceașcă, dimineața și seara. După o naștere grea, rinichii au avut de suferit. Pot spune aceasta din proprie experiență. În timpul nașterii am căpătat strabism divergent, mai târziu am constatat o schimbare la 180° a dioptriilor, a apărut o spondiloză cervicală care apoi m-a chinuit ani în șir. Abia acum, după 20 ani, citind cărțile Mariei Treben, mi-am dat seama ce s-a întâmplat. Dacă știam la timp toate acestea, evitam röntgen-terapia pe coloană, două operații nereușite la ochi și poate nici mersul nu era atât de afectat. „Presiunea unui rinichi dereglat, care acționează ascendent, se plasează în nervii de la suprafață care merg de-a lungul șirei spinării și pricinuiesc aceste dureri. Deci nu este vorba de discuri intervertebrale, ci de presiunea exercitată de rinichi asupra nervilor care sunt deschiși. Poate afecta și vertebra cervicală.” Baia de șezut cu coada-calului îndepărtează presiunea ascendentă.

Recomandăm reflexoterapia cu ajutorul unui baston sau o coadă de mătură pusă pe 2 cărți mari și groase aflate la distanță de 30 cm. Se sprijină pacientul de un spătar de scaun și acesta va călca desculț coada de mătură, de la un capăt la altul, pășind pe ea pe toată lungimea tălpii, de la călcâi spre vârful piciorului. La început durata exercițiului este de 2-3 min. pentru ca eliminarea bruscă a toxinelor să nu producă reacții negative. Apoi, treptat, după 5 zile se mărește ritmul, ajungând chiar la 10 min. în final. După vindecare se face acest exercițiu de 2-3 ori/săptămână. S-au obținut vindecări în tot felul de boli, în special cele legate de stres. Se revitalizează organismul.

Amețeală și tulburări de echilibru

Amețeală

Amețeala este o senzație subiectivă, dată de multe ori de boli ale labirintului (urechii), ce se manifestă prin tulburări vestibulare (rotirea obiectelor sau a

corpului, greață, vomă). Poate fi fiziologică (la schimbarea bruscă a poziției, la rotirea ochilor după obiecte, la privirea de la mare altitudine) sau patologică (în leziuni ale urechii interne : otite, labirintide, hipertensiune, tumori cerebrale, epilepsie, spondiloză cervicală, intoxicații (alcool, tutun), diabet, uremie, menopauză, indigestii, constipație etc.

- Ceai de anason, aburi cu levănțică, esență de mentă (se înghit câteva picături – stimulează inima și sistemul nervos).
- Masarea zonei reflexe de echilibru vestibular. Masarea zonei reflexe a hipofizei, rinichi – uretere, uter (tulburări menstruale).
- În caz de leșin, masarea zonei reflexe a inimii și suprarenalelor.
- În caz de rău de mare, rău de transport : masarea punctului de echilibru.

Echilibru

Tulburările de echilibru apar în cazul leziunilor formațiunilor sensibilității profunde. Nu se poate face coordonarea armonioasă a mișcărilor în membrele inferioare. Bolnavul merge cu picioarele depărtate și cade pe o parte (în leziunile vestibulare deviază pe partea lezată) și în leziunile creierului mic mersul este nesigur, al omului beat (alcoolul afectează în special creierul mic). Tratamentul va fi corespunzător bolii în care apare tulburarea de echilibru.

- masarea zonei reflexe de echilibru : vestibularium. Se va purta încălțăminte largă.

Vertijuri

- Se consumă : mărar, portocală.
- Se ia ulei de levănțică.
- Se va bea suc de :
 - morcov + sfeclă + castravete.
- „Taga Man”, produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conține Gingko biloba și polen.
- „Emetin”, produs de laboratoarele Medica din România. Vezi la „Vomă”

Dureri de cap

Valeriu Popa recomanda pentru dureri de cap o cură de 2-3 săptămâni cu infuzie de pelin.

Cefalee

Cefaleea apare în multe boli și se localizează diferit. Poate cuprinde tot capul (intoxicații, meningită) sau la ceafă sau frunte. Poate fi nocturnă (sifilis, tumori) sau matinală (neuroastenie), după sau înainte de mese (bolnavi de stomac) etc. Dacă este persistentă și acută, se va consulta medicul. Dacă este ocazională se va lua ceva calmant. Cefaleea nu trebuie confundată cu migrena.

Neurologic poate fi o tulburare de sensibilitate dată de lezarea unor fibre nervoase : iritarea nervilor pielii capului, a meningelor sau a vaselor creierului.

- Se folosesc argilă, varză, măr.
- Ceai de : busuioc, izmă, levănțică, mușetel, zineur.
- Masarea zonei reflexe a cefei, vertebrelor cervicale, cocicisului.
- Când însoțește sau precede ciclul : urzică ; coada-șoricelului ; ciuboțica-cucului ; păducel.
- Esență de păducel : flori și fructe proaspete în rachiu 38-40% - 4-10 picături/zi.
- Bitter suedez și masaj.

Migrenă – este o cefalee de obicei hemicraniană, însoțită de fotofobie (nu suportă lumina), grețuri, paloare, transpirație etc.

Migrena poate fi generată de o lărgire sau o îngustare bruscă a vaselor de sânge din creier, ceea ce duce la iritarea fibrelor pe care le conțin.

Este mai frecventă la femei. Cauzele sunt diferite : intoxicații, alergii, reumatism, hipotensiune, endocrinopatii etc. În general, factorii care declanșează aceste crize de migrenă pot fi de natură psihică (stres), alimentară (crize de ficat), hormonală (menstruație sau contraceptive) sau ereditară. Se va ține regim alimentar.

Se va trata durerea și cauza.

Nu se va confunda cu cefaleea.

Vitamine și săruri minerale necesare : B₂, F, Mg, Mn.

- Produsul „Migrenostop”. Conține iarba-fetei, roiniță. Este produs de laboratoarele Medica din România.
 - Tinctura de muguri de plop negru. Pentru detalii, vezi la „Arterite”.
 - Masaj pe tot corpul cu oțet de mere aromat, Carmol etc.
- Se calcă cu tălpile goale pe un făcăleț de lemn sau mișcări cu făcălețul de la călcâi spre vârful piciorului și înapoi (presopunctură). Se masează ceafa și tâmpilele cu alcool camforat, unguent „Vicks Vaporub”, „Carmol” (vezi la „Gripă”).
- Pe frunte se aplică felii de ceapă crudă.
 - Produsul „Ginkgophyt” (vezi la „Circulația periferică”).
 - Cataplasme cu hrean : se curăță 1-2 rădăcini de hrean, se spală, se dau pe răzătoarea mică. Se așază pe un tifon și se aplică pe ceafă.
 - Se va face cura cu grâu încolțit.
 - Să se consume : cireasă, varză, mărar.
 - Se ia : ulei de levănțică, mentă, jneapăn, brad.
 - Se bea ceai de : tei, mușetel, busuioc, levănțică, consum regulat de ceai de coada-șoricelului – 1 cană/zi ; ciuboțica-cucului pentru alinare rapidă – 2 cani/zi, foarte cald.
 - Vanga spune să se spele capul cu decoct de pătrunjel sălbatic (*Pimpinella saxifraga*) sau de cimbru (se stă sub apă 10-15 min.), apoi tot corpul ; la fel cu 2-3 frunze aloe în 2-3 l apă (se repetă câteva seri – ajută și la somn agitat).
 - Cataplasme reci pe frunte cu infuzie de mentă sau se pun 2 picături ulei de mentă pe o compresă pe frunte și 5 picături în baie.

- Comprese cu suc de lămâie sau felii de lămâie.
- Inhalatii cu oțet de mere (oțet și apă în părți egale, încălzite până ies aburi).
- Mary Muryn, în cartea *Water Magic*, dă următoarele indicații: masați ușor ceafa cu ulei de levănțică, intrați într-o baie fierbinte și aplicați pe frunte o compresă cu gheață. Masați tâmpilele și baza craniului cu două degete îmbibate în ulei de mentă. Inspirați încet pe nas și expirați pe gură. După baie, odihniți-vă.
- Dr. farm. O. Bojor și biologul M. Alexan dau următorul amestec : ceai din flori de tei 40 g + talpa-gâștei 40 g + flori cu frunze de păducel 10 g + frunze de roiniță 10 g. Infuzie din 1 lingură de amestec la o cană de apă. Se beau 2-3 căni/zi.
- Cataplasme de argilă călduțe alternative pe ceafă și frunte. Idem cu hrean ras pe ceafă.
- Se masează zona reflexă a capului (tâmpile), paratiroide și stomac, în caz de nevoie.
- Se freacă fruntea cu soluție chinezească cu uleiuri aromate.
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină + spanac.

sau :

- morcov + sfeclă + castravete ;
- spanac ;
- morcov + păpădie + spanac ;
- morcov + țelină.

Pentru dureri de cap se va face :

- Reflexoterapie în tălpi și mâini ;
- Peste o linguriță cu scoarță uscată de salcie (recoltată la mijlocul lunii mai) și mărunțită, se toarnă o cană cu apă rece și se pune la foc mic, circa 5 minute (să nu se fiarbă). Se strecoară și se beau zilnic câte 5 căni de lichid îndulcit cu o linguriță cu miere. Se aplică cataplasme cu țărâțe calde (amestec cu apă) pe vertebrele $T_1 - T_2$. În timpul tratamentului se bea doar apă de piramidă.
- Dacă nu suferiți de inimă, faceți băi mai calde în cadă (să nu acopere zona inimii, ci doar pe cea a rinichilor). Se stă în cadă 10-20 de minute. Trebuie să transpirați.
- Evitați băuturile alcoolice, fumatul și perioadele lungi în care se bea cafea. Faceți mișcare, oxigenați corpul.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

Apăsați cu vârful degetelor, 10 minute continuu cu mici intervale :

- contra migrenelor și a amețelilor : punctul se află pe tâmplă, în adâncitura poziționată sub capătul exterior al sprâncenelor ;

- contra durerilor de cap din zona frunții : apăsați cele 2 puncte aflate chiar unde încep sprâncenele (lângă nas) ;
- contra durerilor din tot capul : apăsați punctul aflat în cuta dintre sprâncene (când vă încruntați), la 1 cm deasupra lor.

Epilepsie

Este un sindrom de suferință cerebrală care se manifestă prin criza epileptică. La geneză stau doi factori : predispoziția convulsivantă și existența unei leziuni cerebrale anatomice sau biochimice. Se întâlnesc 4-10 cazuri la mia de locuitori. Vârsta de apariție este în copilărie.

Cauzele pot fi :

1. perinatale :

a) infecții materne (rubeola, toxoplasmoza), intoxicații, tulburări metabolice (diabet), traumatisme materne, încercări de abort, icter nuclear prin incompatibilitate de Rh etc.

b) factori nati : traumatisme obstetricale – aplicări de forceps cu contuzii, hematoame, expulzii brutale, travaliu prelungit cu anoxii cerebrale fetale, strangulare prin cordon ombilical etc.

c) factori postnati imediați : infecții meningo-cerebrale, malformații cranio-cerebrale.

2. traumatisme cranio-cerebrale în 15-20% din cazuri.

Crizele precoce apar după impact (minute sau săptămâni) iar cele tardive apar la 6 luni – 3 ani de la traumatism.

3. tumorile cerebrale : 7-12% din cazuri, prin accidente vasculare cerebrale apar după 40-50 de ani.

4. neuroinfecții și parazitoze cerebrale sau boli degenerative.

Procesul epileptic este un defect tranzitoriu de control al descărcărilor neuronale. Au loc pierderi de conștiință, convulsii, uneori manifestări senzoriale : halucinații vizuale, auditive, vestibulare, manifestări vegetative (cefalee, tahicardie), manifestări psihice emoționale care anunță criza.

Accesul convulsiv instalat prin pierdere de cunoștință și cădere, este însoțit de contractură intensă ce debutează prin strigăt cauzat de spasme ale mușchilor respiratori și glotici, apoi ridicarea membrelor superioare, întinderea corpului, cu capul pe spate sau lateral, cianoză, tahicardie, hipersalivație.

Contracturi abdominale cu evacuare de urină și materii fecale. Faza aceasta durează 10-30 secunde. Contractiile bruște, sincrone scad iar după 40-80 secunde. Apare respirația prin inspirații zgomotoase, profunde. În timpul accesului reflexele sunt abolite. După faza postcritică, de comă, bolnavul trece în somn liniștit. Se trezește uneori cu stare confuză, dureri de cap, depresie, alteori halucinații, violență.

Se va face electroencefalograma care va arăta anomalii cu unde lente și vârfuri de amplitudine. Medicul poate face stimularea cerebelului cu electrozi.

Valeriu Popa a vindecat epilepsia prin bioterapie.

- Infuzie de frăsinel, sovârf, sunătoare, arnică, levănțică, narcisă (1-2 flori/1 pahar), drăgaică, țintaură, decoct de angelică, rădăcini de bujor.
- Esență de alun.
- Argilă (1 linguriță cu 1/2 pahar apă – se bea dimineața timp de 20 zile).
- Suc de varză (2 pahare/zi).
- Se amestecă ulei de măsline cu ceară și fagure de albine topite. Se unge cu preparatul o bucată de pânză și se aplică sub formă de compresă pe coloana vertebrală.
- Se fac băi cu decoct de fân.
- Masarea punctelor reflexogene: cap, puncte limfatice.
- Se fac cure de 6 săptămâni cu vâsc luat sub formă de macerat: 2 căni/zi, dimineața și seara. La copii între 3 și 10 ani se reduce doza la 1/3, iar la cei de 10-14 ani se va reduce la 1/2. În popor, macerația se face în apă sfințită.
- Se beau zilnic 3 căni de macerat de flori de sânziene galbene (drăgaică) care pot fi asociate cu sovârf (1 l apă cu 4-6 linguri pulbere de plantă – se lasă 8 ore). Se iau pe stomacul gol.
- Se vor bea sucuri de:
 - morcov + sfeclă + spanac;
 - spanac;
 - morcov + țelină + spanac;
 - morcov + sfeclă + castravete;
 - morcov + țelină + pătrunjel.
- Rădăcină de obligeană (macerat la rece 12 ore, apoi încălzită ușor și băută treptat) este anticonvulsivă. După tehnica Ayurveda, ea acționează asupra creierului, contribuind la lărgirea și clarificarea conștientului.
- Ajută planta Brânca-ursului (denumită Ginseng românesc) – pentru copil preșcolar, se ia câte un vârf de cuțit de pulbere, de 4 ori/zi, cu ceai de sunătoare sau de busuioc. La copilul de vârstă școlară, se administrează câte 2 lingurițe de pulbere/zi cu suc de morcovi. Tratamentul este de lungă durată.
- Tratamentul cu produsele tibetane naturiste: Calciu cu lecitină și Biozinc administrat în prima lună, apoi Ican și Veican în următoarele 1-5 luni.

Meningită

Meningita acută virală – este o neuroinfecție care lezează structurile meningelui (învelișul creierului, al măduvei spinării și rădăcinii nervilor ce ies din coloana vertebrală. Poarta de pătrundere a virusului ar putea fi intestinul sau calea rinofaringită. Cauza este slaba rezistență a organului invadat. Purtătorii virusului sunt țânțarii (posibil muștele și rozătoarele). Să se evite scăldatul în ape stătătoare, poluate.

Semnele sunt cele ale unei infecții gen febră, frisoane, usturimi în gât, jenă abdominală, astenie, iritabilitate. Aceste semne sunt însoțite de cele neurologice:

încordarea dureroasă a nervilor vertebrali, dureri musculare, fotofobie etc. Apar dureri de cap, dureri la mobilizarea ochilor, vărsături, diaree, mărirea bătailor inimii, creșterea tensiunii. Pot apare: paralizii, convulsii, tulburări psihice, tulburări de memorie. De la început apare pe piele o erupție realizată pe extremități, trunchi, în fundul gâtului, care se înroșesc.

- Comprese pe zona occipitală cu bitter suedez.
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + țelină + spanac ;
 - morcov.

Rețetă dată de dl Fănică Ene Voinea, Fundația „Terapia Naturistă” - Vălenii de Munte (*Formula AS* nr. 384 din 18 octombrie 1999).

1. *Ceai* (decoct 5-10 min.), circa 30 ml/kg corp, din frunze de mestecăn sau urzică, trei-frați-pătați sau păpădie, cimbrisor sau roiniță, levănțică sau sulfină, talpa-gâștii sau flori și frunze de păducel, scoarță de salcie sau răchitan, flori de soc sau tei, țințaură sau dumbăț, plămânărică sau troscot, frunze de păducel, frunze de afin sau merișor și fructe de cătină albă sau măceșe – toate în părți egale.

Câte 100 g din fiecare pentru o lună de tratament.

Se fierbe apa, se pune 1 linguriță cu vârf amestec de plante/200 ml apă. Se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic, 5-10 min., după care se oprește focul și se lasă să infuzeze 30 min. Se strecoară. Se bea câte o cană, cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi), neîndulcit, restul între mese. Durata tratamentului – 1 lună.

2. *Tinctură de propolis* – 1/2 picături/kg corp cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi) și aceeași cantitate imediat după aceea pe o bucătică de pâine sau cu miere. Apoi nu se mănâncă și nu se bea nimic 1 h. Durata tratamentului : 3 săptămâni.

Contraindicații : afecțiuni cardiace grave, arterită, hipertensiune, boli renale, hepatite, hipertiroidă, alergii specifice.

3. *Polen* – 1-2 lingurițe (la copii 1/2 doză), ca atare sau cu miere, imediat după mese (2-4). Durata tratamentului : o lună.

Contraindicații : ateroscleroză cerebrală avansată, hiperfuncții endocrine, diabet, obezitate, alergii.

4. *Pulbere de vâsc* – un vârf de cuțit (cca 1 g) cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi), în puțin ceai. Durata tratamentului : 14 zile.

Contraindicații : hipotensiune, hipertiroidie, la copii sub 10 ani. Pentru pulbere se râșnesc (la râșnița de cafea) 100 g vâsc, se cern printr-o sită fină, iar ce rămâne în sită se adaugă la amestecul de ceai.

5. *Pulbere de armurariu* – 1/2 linguriță, cu 30 min. înaintea meselor principale (de 2-4 ori/zi), în puțin ceai. Durata tratamentului : 14 zile.

Contraindicații : copii sub 10 ani.

6. *Pulbere de ienupăr* – ca la vâsc.
Contraindicații : inflamații ale căilor urinare și la copii sub 10 ani.
7. *Fulgi de ovăz* – 2-4 linguri/zi, fierți în apă îndulcită cu miere. Durata : o lună.
8. *Grâu germinat* – ca la ovăz.
Contraindicații : hipertensiune.
9. *Usturoi* : se înghite câte un cățel de usturoi cu 30 min. înainte meselor principale. Durata : o lună.
10. *Drojdie de bere uscată* – 1 linguriță imediat după mesele principale (de 2-4 ori/zi; dizolvată în lapte sau ceai îndulcit la copii, sau în apă minerală la adulți). Durata : 14 zile.
11. Masaj cu ulei de mentă sau levănțică pe tâmpile, ceafă și mușchii coloanei vertebrale.
12. *Regim alimentar* :
Interzis : grăsimi animale, carne de porc, vițel, oaie, rață și gâscă, vânat, zahăr și produse cu zahăr, fasole și mazăre uscate, brânză fermentată și sărată, pâine albă, murături, oțet, cafea, alcool. Timp de o lună se va face o cură cu grepfrut (1/zi), varză proaspătă (4-6 linguri/zi), cu ceapă (1/2 – în salate sau ca atare) și sirop de fructe de pădure.
13. *Ginseng*, *Ginkgo biloba* și coenzima Q 10.

Neuropatiile și polineuropatiile

În luna aprilie/2000, la TV s-a anunțat încă un succes în lupta cu boala. În Maryland – SUA, „Celera Genomics” care face parte din „PE Corporation”, a făcut studii genetice, astfel că fiecărui bebeluș la naștere i se va putea face harta ADN și se va putea ști cu exactitate ce defecțiuni genetice are. Cunoscând cauza se va putea afla tratamentul multor boli astăzi necunoscute. Pentru medicină, aceasta este una dintre cele mai mari descoperiri. Foarte multe boli ca diabetul, cancerul, neuropatiile își au rădăcina la nivel genetic. Vestea mi-a fost confirmată studiind datele de pe Internet. „Celera Genomics” a completat fazele secvențiale ale genomului la persoane și acum va începe să asambleze fragmentele secvențiale ale genomului în ordinea corectă, bazându-se pe dezvoltarea computerizată. Se va lua spre studiu material genetic de la bărbați și femei de etnii diferite de pe pământ. Pentru aceasta, Celera care a terminat fazele secvențiale ale genomului și a pornit să-l asambleze, va îmbunătăți segmentarea pentru SNP (single nucleotide polymorphisms) diferit. SNP-urile sunt singurele știute să determine pentru oameni diferiți susceptibilitatea la boli și posibilitatea de a combate bolile.

În primăvara anului 2001, Celera completa secvențele umane SNP. Până acum, un model important pentru biologia umană a fost scindarea și asamblarea genomului de *Drosophila melanogaster* (muscă) care s-a realizat corect. S-au studiat și au comparat genoamele de la șoarece, *Drosophila* și om.

Grupul „Celera Genomics” își are sediul în Rockville, MD.

Harta genomului uman supranumită și „Cartea vieții” a creat rivalitate între „Celera Genomics” și o filială a proiectului public Internațional (Human Genome Project – HGP), Wellcome Trust din Marea Britanie (Japonezii alături de alte 17 țări au descifrat harta genetică în proporție de 85%). Ideal ar fi ca „Celera Genomics” și HGP să-și unească eforturile în rezolvarea acestor cercetări prin manipularea pieselor de ADN (ca la un joc puzzle uriaș) pentru a învăța limbajul în care Dumnezeu a creat viața. Cum neuropatiile au rezolvarea în harta genetică care ne oferă înțelegerea profundă a activității organismului la nivel molecular, funcție de individ, sper că acestea să nu fie luate pe plan secund în cercetare și în scurt timp fiecare bolnav să poată urma o cură individualizată de tratament.

În acest sens, am introdus în carte detalii despre celula umană, ADN, pentru a avea noțiunile sumare despre ceea ce va fi știința viitorului. Pe bună dreptate, harta genomului uman este cea mai mare realizare din istoria medicinei.

Neuropatiile periferice sunt boli neuro-musculare. Există două categorii de neuropatii periferice, după cauza care le-a produs :

1. neuropatii periferice dobândite din cauze diferite : alcool, deficit de vitamina B, boli tiroidiene, diabet, infecții HIV, neuro-sifilis, neoplasm și intoxicații cu metale ;
2. neuropatii periferice ereditare, având antecedente genetice.

Câteva neuropatii periferice cu cauze genetice sunt vindecabile spre deosebire de neuropatiile ereditare care nu sunt vindecabile. De câțiva ani, în străinătate, studiile au evoluat, fiind localizate mai multe gene și identificate anumite proteine responsabile.

Neuropatia periferică este o perturbare funcțională a nervilor periferici fără referire la etiologia sau patogenia care a determinat leziunea. De multe ori, originea lor rămâne obscură.

Nevritele au origine inflamatorie.

După etiologie există în general : neuropatii traumatice, toxice, infecțioase, metabolice, degenerative vasculare, congenitale și neoplazice. Gama lor este foarte largă.

Pentru a fi pe înțelesul tuturor, am căutat pe parcurs să explicitez o serie de termeni medicali de care m-am lovit și eu și mi-a luat destul timp să-i înțeleg.

Cum se produce boala ?

Mesajele de la celulele creierului sunt transmise spre celulele coloanei vertebrale, numite celulele coarnelor anterioare. Mesajele trec apoi de-a lungul fibrelor nervoase care alcătuiesc nervii periferici, în final atingând mușchii în joncțiuni mioneuronale (joncțiune nervi-mușchi). Tulburările neuromusculare pot apare la celulele cornului anterior, în nervii periferici, la joncțiunea mioneuronală sau în fibrele musculare. De aici, diferitele tipuri de neuropatii. În neuropatiile periferice necazul este în nervii periferici.

Scleroza multiplă (MS) și boala Charcot-Marie-Tooth (CMT) sunt boli diferite, deși atât forma CMT1 cât și MS atrag demielinizarea nervilor. Nervii periferici sunt afectați la boala Charcot-Marie-Tooth, în timp ce nervii centrali și creierul sunt afectați de scleroza multiplă.

Neuropatiile se încadrează în 2 grupe: neuropatii autonome senzoriale și motorii.

Funcțiile motorii sunt mișcările voluntare ale mușchilor. Funcțiile autonome sunt acelea pe care noi nu le putem controla de obicei, cum ar fi: presiunea sângelui, ritmul cardiac, transpirația și paloarea sau înroșirea pielii. În neuropatiile periferice, cele mai notabile dereglări ale funcțiilor autonome sunt cele ale aspectului pielii, cum ar fi rece și paloarea în părțile afectate. Cele mai afectate sunt membrele și coloana vertebrală. Palmele și brațele, tălpile și gleznelor sunt mai afectate decât partea de sus a brațelor, umerii, coapsele și soldurile. Părțile terminale ale membrelor sunt numite „distale”, cele din apropiere de trup sunt numite „proximale”, astfel că neuropatiile periferice afectează structura și funcțiile distale mai mult decât pe cele proximale. Când sunt implicați și mușchii proximali, este mai grav, putând fi necesară folosirea scaunului cu roțile. Dar acestea sunt cazuri foarte rare.

Diagnosticul se pune prin încadrare în leziunea nervului periferic cu deficit motor, diminuare sau abolire reflexe osteotendinoase, tulburări ale sensibilității subiective și obiective, semne de disfuncție vegetativă și modificări electromiografice (ale vitezei de conducere motorii și senzitive și ale amplitudinii, duratei și complexității potențialelor unităților motorii).

Nervii sunt alcătuiți din fibre nervoase (dendrite + axoni). *Teaca de mielină* este o substanță de natură lipidică, care izolează neurofibrilele din interiorul fibrei nervoase, oprind astfel trimiterea influxului nervos de la o fibră la alta. Mielina joacă rolul izolatorului la sârma de curent electric. Fibrele mielinizate sunt mai bune conducătoare de impuls nervos decât cele nemielinizate. Neurofibrilele sunt formațiuni proteice filiforme prin care influxul nervos, unda de polarizație trec în lungul celulei și intră în axon. Substanțele proteice sunt globuline, anticorpi care feresc celulele nervoase de acțiunea unor antigeni. Sunt 14-18 miliarde de celule nervoase în toate centrele sistemului nervos. O celulă poate primi 100 butoni axonici de la alte celule, din o sută de surse de informație. Numărul legăturilor posibile este de 10^{35} , ceea ce este enorm. Aici este diferența dintre om și computer, prin care numărul legăturilor posibile e maxim (Eugen A. Pora, *O călătorie în corpul omului*).

Acetilcolina, principala substanță neurotransmițătoare la nivel sinaptic (locul de întâlnire a doi sau mai mulți neuroni) este elaborată și eliberată de terminațiunea axonului. Ca urmare, influxul nervos nu poate trece decât de la axon la dendrit în celulă. Celula conține printre altele cromozomi constituți din ADN (acid dezoxiribonucleic) care poartă în structura lui informația genetică a celulei-matrice de pe care se copiază apoi ARN (acid ribonucleic).

Pe lanțurile de ARN se înșiră aminoacizii (părțile ce alcătuiesc proteinele) într-o anumită succesiune ce formează „codul genetic” specific celulei.

Memoria corpului este înregistrată în citoplasma celulelor (vezi corpusculii Nissl). Autorul de cărți yoga, Yog Ramacharaka, spune că pentru a o șterge este necesară intensificarea proceselor de schimb. În aceste cazuri sunt folositoare munca, comunicarea cu natura și cu oamenii buni. Aici, la nivel cromozomic, presupun că se află cheia cercetărilor în boala Charcot Marie Tooth.

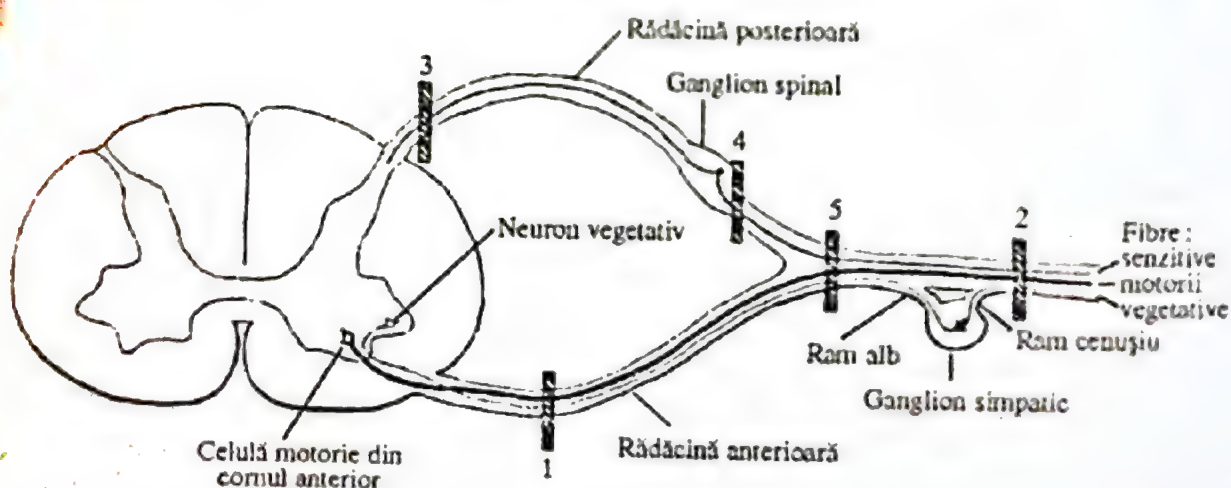
Sper ca în viitorul cât mai apropiat, această enigmă să fie rezolvată și să se afle și soluțiile de remediere a dezordinii genetice care a provocat boala.

Fibrele nervului periferic sunt :

1. Fibre motorii formate din axonii neuronilor motori periferici din cornul anterior care trec în rădăcina anterioară și prin nervul periferic ajung la mușchii scheletici.
2. Fibre senzitive : dendrite ale neuronilor în ganglionii rahidieni.
3. Fibre vegetative simpatice provenind din segmentele toracice și lombare distribuite viscerelor, vaselor, gonadelor și zonelor parasimpatice : din segmentele sacrate și distribuite viscerelor pelvine și abdominale inferioare.

Desenul cu leziuni ale nervului periferic la următoarele nivele :

1. Leziunea rădăcinii anterioare diferită de cea a cornului anterior, fără fasciculații. Modificările vegetative sunt : schimbarea culorii și temperaturii pielii și diminuarea transpirației sau a umidității pielii.
2. Combinație a semnelor motorii, senzitive și vegetative – predomină deficitul motor.



Reprezentarea schematică a topografiei leziunilor

3. Leziunea rădăcinii, apar dureri radiculare, mai ales la efort, tuse etc.
4. Leziunea ganglionului rahidian: dureri radiculare ce interesează dermatoame. Apare Zona Zoster când e erupție cutanată.

5. Leziunea porțiunii extrameningeale a rădăcinii. Apar dureri radiculare, scolioză, contractură paravertebrală. Tulburările motorii și lichidiene sunt absente dar sunt modificări discartrozice.
 - Contra retracțiilor tendoanelor sunt bune băile de „boz”.
 - Tratament cu ciuperca „Kombucha”;
 - Reflexoterapie și masaj cu aparat electric.
 - Pentru refacerea sistemului nervos și apoi a mușchilor, să se ia coenzima Q10 (3 tab./zi), drojdie de bere cât o nucă dimineața pe stomacul gol, ceai de măceșe sau cătină – 3 cești/zi.
 - Să se facă masaj pe coloană apăsând între vertebre de 2 ori. Masajul se va face de către o persoană compatibilă energetic. Și mai bine este să se facă cu tinctură din planta numită coada-șoricelului. Este indicat și masajul general sau cel puțin masaj pe picioare (în special pe tălpi).

Boala Charcot Marie

Boala Charcot-Marie-Tooth face parte din categoria neuropatiilor periferice, fiind inclusă în termenul general de „Neuropatie senzitivo-motorie”.

Este o boală genetică, ereditară, degenerativă, produsă de o anomalie cromozomică.

Prin test de sânge DNA făcut în străinătate pot fi diferențiate diferite gene pe diferiți cromozomi.

Boala Charcot-Marie-Tooth debutează în copilărie (5-15 ani), rar la vârsta adultă (30-40 ani), mai mult la bărbați. Gama severității bolii variază de la neperceptibil la scaun cu roțile (foarte rar, mai puțin de 5%). Boala nu afectează speranța de viață sau funcția intelectuală. Față de alte boli neurologice, un fapt pozitiv este absența tulburărilor piramidale (hemiplegie) cu LCR (lichidul cefalo-rahidian) și psihicul normal. Boala nu scurtează durata de viață.

Diagnosticare

Biopsia musculară sau de nerv sural (care transmite senzația la pielea de pe o latură a piciorului) poate confirma diagnosticul de neuropatie. După biopsie acea parte rămâne amorțită un timp, cu furnicături la oboseală ca o curentare. Eu am avut după biopsie dureri în picior pe acea porțiune mai mult de jumătate de an, iar amorțeala o am și acum, la aproape doi ani de la operație. Prin procesul de căutare a nervului sural, operația de biopsie este dureroasă.

- Electromiograma (EMG) cu ajutorul căreia este măsurată viteza de conducere a impulsului în nerv. Un nerv este stimulat electric, la ceva distanță de mușchiul pe care îl alimentează. Este măsurat timpul scurs între stimulare și contracția musculară și față de care este calculată viteza de conducere a impulsului în nerv, în m/sec. Stimulul este aplicat mai mult distal. Similar, măsurătorile sunt făcute pe transmisia impulsului în direcție opusă, de la degete către coloana vertebrală. Uneori, rezultatele analizelor sunt limitate și dificil de interpretat.

- Testul DNA, prin luare de sânge se face în străinătate. Identifică nivelul genetic, tipul de CMT (I-IV).

Anatomia patologică arată : degenerescenta celulelor motorii din coarnele anterioare ale măduvei (neuron motor periferic) cu degenerarea tecii mielinice și axonului corespunzător ; leziuni în ganglionii rahidieni cu degenerescenta rădăcinilor și cordoanelor posterioare. Leziunile ca și simptomele sunt bilaterale și simetrice.

În formele demielinizate la palpare se simt trunchiurile îngroșate ale nervilor. Reflexele în picioare sunt absente. Diferitele forme de CMT sunt asociate cu mutații în genele nervilor periferici. Acestea joacă un rol decisiv în dezvoltarea și menținerea de mielină care înconjoară fibrele nervoase, necesară pentru impulsul nervos sau nervul însuși. După modul de moștenire a CMT, bolile sunt de tip dominant autosomal (cea mai comună), recesiv-autosomală și legături X. Forma de boală dominant autosomală a fost împărțită la rândul ei, în 2 tipuri principale de CMT, funcție de viteza de conducere a impulsului nervos în mușchi (NCV) :

- tip I – CMT1 (50% din cazuri) – cu NCV mic – 18-30 m/s pe median, normal fiind mai mult de 40-45 m/s. CMT1 este cel mai des întâlnit la copii. La acest tip de boală este afectată teaca de mielină.
- tip II – CMT2 (circa 30% din cazuri) – forma neuronală de boală – cu NCV normal sau aproape normal – 35-50 m/s, cu degenerescenta axonală arătată la EMG. CMT2 apare cel mai des la adulți. Pacienții CMT2 au mai puține tulburări și pierderi senzoriale dar există o slăbire musculară mai ales în talpă. La rândul ei este de 3 tipuri. Biopsia de nerv nu arată hipertrofieri sau formațiuni îngroșate, procesul fiind în axon sau citoplasma din celulele neuronale ale cornului anterior.

Ambele tipuri – CMT1 și CMT2 – au analiza EMG anormală, cu oscilații (unde) pozitive, potențial polifazic sau fibrilații.

Bazându-se pe cercetarea moleculară, recent aceste tipuri de CMT au fost subdivizate.

Alte forme de CMT mai rare :

CMT3 – cunoscută ca *boala Dejerine-Sottas* cu o demineralizare severă și cu o foarte scăzută NCV, cu hipertrofia nervoasă a bulbului rahidian. Ca și CMT4 este o formă autosomală recesivă, rar întâlnită.

Mai există CMTx cu legătură X, bărbații fiind mai afectați decât femeile.

Simptome și evoluție

Evoluția este lent-progresivă, caracterizată de slăbirea musculaturii mai întâi în extensorii degetelor de la picioare, cuprinde mușchii peronieri și posteriori ai gambei în sus, atrofierea progresând până în treimea inferioară a coapsei, realizând un aspect numit „picior de cocoș”. Apar contracții fibrilare discrete și rare în mușchii pe cale de atrofiere. Se instalează deformări ale piciorului (pes varus, pes equino varus), având loc o arcuire a tălpii, acompaniată

uneori de rotirea labei piciorului. Mușchii atrofiați devin duri la palpare prin degenerare fibroasă. Neobligatoriu, boala poate progresa la fel și la mâini. Mâna capătă aspect de apucare, iar mai târziu „atrofie în mănuși lungi”. Această atrofiere de mușchi este rezultatul unei distrugerii progresive de nervi (neuropatiei și lipsei influxului nervos, lipsei stimulării nervilor spre mușchi). Alte simptome pot include :

- lovirea în mers a degetelor de la picioare, de aici căderi dese, dure și răniri, luxații de gleznă și fracturi ;
- probleme cu funcțiile mâinii (de exemplu, încheierea nasturilor este greoaie) ;
- probleme de echilibru datorită slăbirii mușchilor de la genunchi în jos ;
- câteodată crampe musculare la membrele inferioare (mai ales când se fac genuflexiuni) ;
- pierderi de câteva reflexe normale ;
- uneori, pierderi parțiale de vedere și greutate în vorbire ;
- scolioză (deformarea coloanei vertebrale) ;
- atacare a nervului frenic care produce insuficiență respiratorie ;
- din cauza atrofiei există pierderi de control ale mușchilor în picioare, dificultăți la ridicarea în picioare și uneori deformarea pantofilor ;
- mersul este stepat, astfel că pantofii pot șterge pământul ;
- uneori picioare reci, adeseori asociat cu pierderea părului de pe picioare sau edeme.
- din cauza posibilității reduse de mișcare, după o lungă perioadă de boală, se produce o îngroșare a venelor de la picioare (fapt constatat și la biopsia mea de nervi și mușchi). La analiză pot să apară valori peste normal ale colesterolului sanguin, deși se ține regim naturist. Cu atât mai mult, se impune gimnastica, masajul, regimul alimentar, băile de plante, eliminarea stresului, plimbările, ceaiurile și în general tratamentele naturiste pentru mărirea circulației sângelui și împiedicarea depunerilor pe vasele de sânge.

Factori agravanți care accelerează pașii spre deteriorare, includ :

- medicamente știute că distrug nervii ;
- traume fizice sau lovituri (cum ar fi un accident) ;
- sarcini (altă formă de traumă și stres a corpului).

Tratamente

Nu există un tratament specific pentru boala Charcot-Marie-Tooth care să conducă la vindecare.

Tratamente ajutătoare, pentru a micșora disconfortul la mers, sunt :

- Purtarea de încălțăminte specială cu talpă ortopedică cu talonete (care să corecteze talpa piciorului căzut sau scobit și să ajute mersul) și gleznier (care să țină bine glezna). În străinătate există încălțăminte specială cu atele sau bretele de fixare a piciorului până la genunchi, cu talpa în talonete. Un model fabricat în Germania (numit Peronaeus sau Orthese

Fertigverschlüsse), confecționat din polipropilenă cu sistem de strângere și ajustabil în lungime, costa 300 DM fără toate accesoriile. Este indicat în paralizii și slăbiri peroneale, forme medii de paralizii spastice. Acesta optimizează stabilitatea. Firma care comercializează produsele este FW, Kraemer K.G.

- Sunt recomandate exercițiile fizice moderate și nu activitatea în exces (deoarece un mușchi obosit se deteriorează mai repede). Acestea vor ajuta la menținerea forței, flexibilității și funcționalității. Sunt de dorit exerciții fizice cu călcâiul, care să prevină scurtarea tendonului lui Ahile.
- Obezitatea trebuie evitată, deoarece surplusul de greutate poate face mersul mai dificil.
- Autosugestia și credința în Dumnezeu sunt cel mai bun remediu în acest caz. Puterea creatoare a subconștientului se află în legătură cu inteligența nesfârșită din Univers și noi devenim ceea ce gândim. Stresul care blochează mersul și ne face să ne pierdem echilibrul, fiind cel mai mare dușman, trebuie eliminat în primul rând prin propriul nostru fel de a gândi.
- Dezintoxicarea care purifică organismul și modifică psihicul, alimentația sănătoasă, întărirea sistemului imunitar sunt absolut necesare. Un corp puternic poate stagna orice boală. Trebuie eliminate produsele alimentare chimizate, de asemenea lipsa crudităților, carnea în exces (e recomandat peștele), cafeaua, alimentele acidifiante. Rău mai fac poluarea atmosferică, tutunul, radiațiile, frigul, oboseala, câmpurile electromagnetice produse de televizor, telefon mobil etc.
- La unii pacienți, chirurgia ortopedică poate fi benefică (tenotomie la varus equin).
- Se recomandă vitamine (E, B₁, B₁₂). Prin Internet, la data de 3 iulie '98, am găsit o pagină editată de „Asociația CMT franceză” care declara că administrarea de vitamina B₆ (Pyridoxina) poate agrava boala. Această asociație participă la studii, conferințe pe tema CMT și a creat împreună cu „Asociația Franceză contra miopatiilor” (l'AFM) o rezervă de spital cu medici specializați în boala Charcot-Marie-Tooth. Ea editează un buletin trimestrial informativ asupra neuropatiilor. Mai există astfel de asociații și în alte părți ale lumii, cum ar fi: CMT International Ontaris, Canada CMT Association Upland.
- Vezi și recomandările de la „Scleroza în plăci” – tratamentele ajutătoare și la CMT.
- Medicamentul naturist „Neuromion” fabricat de S.C. Hofigal S.A. România.

Sunt necesare enzimele din crudități de calitate. Celula locuită de enzime bolnave începe să se dividă haotic. Unele enzime sunt sintetizate de celulele din corp pe baza codului genetic prin ARN.

Vitamina B₁ este singura vitamină care conține sulf. Ea întreține troficitatea nervilor, intervine în regenerarea lor când sunt lezați. Joacă un rol important în metabolismul glucidelor.

În nervi se mai găsește și potasiu (K), care alături de calciu (Ca) și sodiu (Na), participă la transmiterea excitației.

- Oxigenul este foarte important. Când cantitatea de oxigen din mediu scade, conducerea prin nerv scade până la oprire. O fibră nervoasă consumă de 30 de ori mai mult oxigen decât o fibră musculară. La cantități mici de oxigen apar: confuzie mintală, delir, pierderea cunoștinței. De aceea nu trebuie să fumăm, trebuie să aerisim des camerele, să evităm poluarea. Plantele ne oferă oxigen. Să avem cât mai multe plante în jurul nostru ziua.
- Cafeina din cafea are efect asemănător stricninei.
- Deci B₁, Ca, Na, K, O₂, glucoza ajută la transmiterea excitației nervoase.
- Extractele apoase de propolis au un puternic efect asupra sistemului nervos autonom cu acțiune periferică asupra transmiterii influxului nervos și vaso-dilatație la nivelul rețelei sanguine (Cristina Mateescu, I.F. D-tru).

Deoarece mielina este formată din proteine și complexe fosfolipide (colesterol), este bine să se consume alimente ce conțin aceste componente (pește, produse cu colesterol bun). Vitamina B12 participă la sinteza fosfolipidelor și a proteinelor mielinice. Lipsa ei produce alterarea structurii mielinei cu tulburări axonale.

Lipsa absorbției vitaminei B12 poate fi cauzată de atrofia mucoasei gastrice cu anaclorhidrie.

Acidul folic ameliorează anemia dar agravează tulburările neurologice (Al. Șofletea, 1967).

Cum la polineuropatii toate elementele care constituie celula nervoasă, pot fi afectate – fibrele nervoase, corpul celulei, teaca de mielină – un tratament specific este greu de administrat. Există un program de protecție și regenerare celulară GNLD. Acesta este o combinație dintre integratorul de acizi grași polinesaturați din seria Omega 3 (EPA și DPA), extrași din somon și alți acizi, WGO (ulei din germen de grâu îmbogățit cu vitamina E naturală) și Ca-Mg (integrator natural de calciu, magneziu și vitamina D₃). Toate trei acționează sinergic. Omega 3 intervine în metabolismul hepatic, restabilind circulația periferică și stimulând refacerea mielinei, are efect antiinflamator, este responsabil de producerea celulelor „natural killer” – prima linie de apărare a organismului –, reduce simptomele maladiilor psihice etc. Wheat Germ Oil este ulei din germen de grâu îmbogățit cu vitamina E naturală (complexul vitamina E: tocoferoli+4 tocotrienoli). WGO este antioxidant cu acțiune rapidă contra radicalilor liberi, a toxinelor și a altor substanțe oxidante, protejează membranele cu conținut gras ce se găsesc în nervi, mușchi, protejează țesuturile și mușchii, ajută la oxigenarea creierului, dirijează nutrienți în țesuturi etc. Ca-Mg fiind un produs organic, se asimilează integral, eventualul surplus fiind eliminat fără pericolul depunerii necontrolate ca în cazul produselor de sinteză. Este esențial pentru toate funcțiile vitale, fiind mineralul cel mai abundent din organism. Ca și Mg sunt indispensabile pentru metabolismul hepatic, pentru transmiterea impulsurilor nervoase, pentru activitatea musculară, stimulează creșterea și dezvoltarea la copii etc.

Tratamentul se ține minim trei luni (acesta fiind un ciclu de refacere a celulei) și poate dura până la 6 luni-1 an, în funcție de cât de avansată este boala. Se va ține regim vegetarian de dezintoxicare și echilibrare metabolică. Să se consume multe fructe, legume și sucuri naturale făcute în casă. Schema este : Omega 3 - 2/zi, WGO - 3/zi, Ca-Mg - 3/zi (biochimist Mariana Sinek, Deva).

Leuconevraxita (scleroza multiplă sau scleroza în plăci)

Este o boală degenerativă, inflamatorie, a unor structuri din creier. Este provocată printr-un mecanism imunologic dereglat, care nu este cunoscut suficient. Bizar, în unele organisme se produc anticorpi care, în loc să atace dușmanii ce vin din exterior, atacă componente ale propriului organism. Așa s-a întâmplat chiar în cazul meu, în perioada sarcinilor (cu Rh negativ), eu neavând scleroză în plăci, dar tot o formă de neuropatie. Am cunoscut și femei care s-au îmbolnăvit de scleroză în plăci în urma nașterilor. La scleroza în plăci este atacată mielina, o componentă a unor celule cerebrale. Procesul patologic se desfășoară de-a lungul a unu-două decenii, în final neuronii degradându-se suficient de mult ca să afecteze funcția cerebrală și apărând manifestările clinice.

Boala este caracterizată de focare multiple de demielinizare răspândite în substanța albă din sistemul nervos central. Plăcile de scleroză în număr de zeci de mii sunt de dimensiuni variabile, de la o gămălie de ac până la câțiva centimetri. Ele pot fi instalate în emisferele cerebrale, trunchiul cerebral și măduvă, având predilecție pentru substanța albă. La nivelul tecii se constată dispariția tecilor de mielină, axonul rămânând multă vreme intact. În general, debutul bolii este între 20-40 de ani. În România frecvența bolii e cuprinsă între 30-40 la suta de mii. Din punct de vedere medical, nu se cunosc cauzele bolii.

Simptome : afectarea vederii (nevrită optică retrobulbară), paralizii oculare, diplopie, parestezii ale extremităților și trigeminale. La proba indice nas se observă o tremurătură intențională. Vorbirea e adesea de tip cerebelos, scandată și explozivă.

Sindromul vestibular se rezumă la un nistagmus (la 3/4 din bolnavi). Vertigele sunt rare. Paliditatea papilară mai pronunțată în regiunea temporală a pupilei e un semn valoros pentru diagnostic. La flectarea gâtului, apar uneori senzații de electrizare în membre arătând o demielinizare a cordoanelor senzitive a măduvei cervicale. Dar acest semn se poate întâlni și în leziuni compresive sau traumatice ale măduvei cervicale. În stadii avansate de boală poate apărea deteriorarea mintală. Diagnosticarea se poate face și cu un aparat cu rezonanță magneto-nucleară (RMN).

Starea psihică influențează evoluția bolii. Vitamina B₁₂ ar putea avea efect favorabil în remielinizare.

- cu vitaminele B₁₂ + Co + Mg + Cu s-au făcut experiențe pe șobolani și s-a produs o regenerare a nervilor periferici.
- B₁₂ : în nevralgii, polinevrite, dureri reumatice, oboseli, colite. Se găsește în : drojdii, legume verzi (spanac), germeni de grâu, orez integral, ouă, lapte.

- Co este vasodilatator, ajută la anxietate, palpitații. Se găsește în: caise, pere, cireșe, nuci.
- Mg se găsește în: grâu, ovăz, orz, porumb, spanac, cartofi, sfeclă, polen. Se folosește în caz de hiperiritabilitate neuro-musculară, spasmofilie, tromboze.
- Cu se găsește în: migdale, nuci, alune, grâu, sfeclă, ceapă, spanac, cireșe, mere, struguri, polen. Este antiinfecțios, ajută tiroida.
- Vanga recomandă masaj, până la senzația de „dezlipire a pielii”, cu miere de albine, pe tot corpul.

Dr. Arioli, care s-a ocupat de tratarea sclerozei multiple, a recomandat :

- un post scurt de 4-5 zile cu sucuri, apoi un regim strict lacto-vegetarian cu crudități : fructe, legume (sucuri de legume și fructe), lapte, zer, unt crud de țară, semințe, germenii de grâu încolțit și alimente cu acid lactic (lapte acru, murături) ;
- programe psihoterapeutice intense și hidroterapeutice : masaj, mișcare, înot, dușuri reci dimineața și seara, băi fierbinți, băi minerale fierbinți ;
- suplimente de vitamine : B₁ (100 mg), B₂ (100 mg), B₃ (100 mg), B₆ (100 mg), B₁₂ (100 mg), inositol (500 mg), F (6 capsule), E (1800 U.I.), lecitină (3 linguri granule), acid pantotenic (100 mg), acizi bruți grași saturați și nesaturați pentru C₂₀ gras (din uleiuri brute presate la rece, ulei de germenii de grâu), drojdie de bere (2-3 linguri), Mg, praf de oase (3 tablete).

Dr. Bircher Benner spune că este o degenerare a sistemului nervos datorită lipsei de hrană a celulelor cerebro-spinale :

Se vor bea sucuri de :

- morcov + sfeclă + spanac ;
- morcov + țelină + pătrunjel ;
- morcov + pătrunjel ;
- morcov + țelină + sfeclă ;
- morcov.
- Cura cu suc de orz verde în amestec cu apă sau suc de mere. Se beau 2 pahare/zi.

Preparare : când firul de orz ajunge la 15-20 cm, se taie și se mărunțește (fără rădăcină). Se înmoaie în apă și se dă prin aparatul de făcut suc. Reziduul din sită se mai înmoaie o dată și se dă prin centrifugă.

Despre sucuri, găsim detalii în cartea *Policlinica la domiciliu*, apărută în 1985, scrisă de dr. în științe H. Bircher Benner. El dă anumite rețete de sucuri, pentru vindecarea unor boli grave. Acest gen de sucuri + grâu încolțit, cu nucă, miere, mere sau pere nu au avut la mine efectul așteptat, dar la unii bolnavi cu scleroză în plăci, aflați în tratament la Valeriu Popa, a dat rezultate.

Iată regimul pe care mi l-a recomandat dl Valeriu Popa pentru scleroză multiplă și paralizie, apărut și în revista *Flacăra* din 24-26 octombrie 1984 :

1. Suc :*Mic dejun – orele 7-11 :*

- 250 g suc din morcovi, obținut din 750 g legume ;
- 100 g suc din varză albă, obținut din 200 g legume ;
- 100 g suc din sfeclă roșie, obținut din 150 g legume ;
- 50 g suc din păstârnac, obținut din 100 g legume ;
- 5 g suc din usturoi, obținut din 3 căței usturoi ;
- 25 g suc din ceapă, obținut din 40 g legume ;
- 470 g suc din mere, obținut din 750 g fructe ;
- 50 g miere de albine.

Prânz – ora 13 :

- 125 g grâu încolțit ;
- 25 g miez de nucă ;
- 500 g pere ;
- 25 g miere.

Cină – ora 19 :

- 125 g grâu încolțit ;
- 25 g miez de nucă ;
- 500 g mere ionatane ;
- 25 g miere.

Obs. : La suc, cantitățile sunt fixe. La prânz și seara, cantitățile pot crește după cerințele organismului. Astfel, se aduce organismul la pH : 7,35 ; 7,42 ; 7,45. Dimineața pH în gură : 7-8, urina : 5-6.

Pregătirea grâului încolțit

Se iau cam 5 pumni de grâu, se pun într-o strecurătoare cu găuri mari (cum sunt cele din aluminiu) pentru a strecura grâul de praf și neghină. Se pune grâul într-un castron și se spală bine, aruncând toate gunoaiile și boabele ușoare care se ridică deasupra apei (nesănătoase). Se țin acoperite cu apă cam 24 ore, în funcție de anotimp (vara mai puțin, iarna mai mult), până ce boabele s-au umflat și apare primul colțișor alb. Apa se schimbă de 2-3 ori/zi (cam la 8 ore). Apoi se lasă grâul fără apă, dar spălându-l la 8 ore. Se consumă când grâul a încolțit. Grâul trebuie să aibă colțul de 1 mm.

2. Cataplasme cu paie de ovăz

Împachetarea picioarelor în costum flanelat din bumbac care se umezește în fiertura de paie de ovăz și se îmbracă. Același lucru se face și cu o pereche de ciorapi groși, tot înmuiati în lichid. După această operație se trage un sac de nailon până la subsori. Peste brâu se încinge un prosop care să nu fie prea rigid și se fixează sacul de nailon cât mai ermetic cu un cordon, dar să nu lezeze circulația sângelui. Se stă 1,5 h, după care se

dezbracă, se spală corpul eventual cu o soluție de oțet de mere și apă (1/1), aceasta pentru a îndepărta toxinele care au rezultat în urma transpirației. Se fac o seară da, una nu, timp de 42 zile, 21 băi. După aceea se reiau, până la obținerea sănătății. Atenție! Când ieșiți din baie, nu mai circulați, mergeți direct în pat, pentru a vă feri de răceală.

Fiertura

Vas de 10 l, paie de ovăz presate sau tocate, după care se toarnă apa și se fierbe 1 h, așa încât să scadă cca 3 cm din volumul apei. Se lasă să se mai răcească, se strecoară și în lichid se înmoaie pantalonul. Conținutul rămas nu se aruncă, ci se folosește până la terminare.

3. Masaj talpă

Gabriela Floreta-Bucur, în cartea *Terapii reflexogene*, numește deosebit de frumos și elocvent legătura dintre om și natură: „Ca și o plantă verde, omul are o rădăcină – talpa – (legătura cu pământul), ramuri, frunze, flori (membrele, organele interne, sistemele organice), dar mai ales face roade (actele noastre, gândurile noastre, spiritualitatea noastră creatoare).

Terminațiile meridianelor se află în tălpi. Prin legătura tălpii cu solul ne descărcăm electrostatic și ne încărcăm cu energii benefice. Talpa acționează ca un dispozitiv de telecomandă cu butoane pe care, apăsând, influențăm activitatea organelor interne.

Pe aceasta s-a bazat Valeriu Popa, care mi-a recomandat masaj în talpă în anumite puncte: 22, 23, 24; 15, 16, 17; 18, 19, 20; 29, 30, 31; 13, 1, 53; 54, 55, 56; 38, 40, 41. Acestea se pot urmări pe desenul cu zonele reflexogene din Anexă.

4. Clisma: trebuie făcută cu 1,5 l ceai de mușetel (infuzie). Se face zilnic, de 2 ori/zi, dimineața și seara, pe stomacul gol.

Dr. ing. Virginia Faur recomandă:

- ceai hepatoprotector – ficatul controlează sistemul nervos periferic care, la rândul său, reglează activitatea și tensiunea musculară. Imposibilitatea relaxării este adesea cauzată de o disfuncție hepatică. Se moare atunci când ficatul nu-și îndeplinește funcția antitoxică, nu se mai îndepărtează deșeurile și puterile distructive le depășesc pe cele constructive;
- ceai colecistokinetic – stimulează funcția vezicii biliare, necesară digestiei și metabolizării grăsimilor. Energia vezicii biliare furnizează vitalitatea musculară. Ea conlucrează cu sistemul limfatic, pentru a elimina produșii secundari toxici, rezultați din metabolismul muscular. Drept consecință, acest ceai înlătură durerea și oboseala musculară;
- ceai pentru stimularea pancreasului – splina și pancreasul influențează direct tonusul și starea țesutului muscular. Se beau ceaiuri amare, pentru a neutraliza hrana acidă, promotoare a acumulării de colesterol și greu digerabilă. Gustul cu cele mai mari beneficii pentru sănătate este cel amar. Microbii nu vor mai prolifera în corp. Adaosurile amare tonice sub formă

de pulberi, ceaiuri, biterre au efecte antibiotice, antivirale, antiparazitare, hipercolesterolemizante, stimulează ficatul și vezica biliară, alcalinizează sângele și limfa, stimulează digestia și gradul de asimilare a substanțelor nutritive. Aceasta este metoda Favisan de menținere a sănătății.

Recomandările de la „Scleroza în plăci” sunt valabile pentru toate neuropatiile (inclusiv Charcot-Marie-Tooth), cu excepția regimului lui V. Popa pentru scleroza în plăci, care în alte cazuri de neuropatii poate avea alt efect și va fi întrerupt în caz că apar neplăceri (eu la un moment dat am început să am dureri persistente în partea de sus a brațului și V. Popa mi-a schimbat regimul).

Dr. Cristian Boerescu recomandă :

- dezintoxicarea prin regimul de 10 zile cu cereale yang (grâu, orez, mei, hrișcă). Sunt necesare mai multe cure de 10 zile, cu pauză de 3-5 zile între ele ;
- dietă naturistă, mere dulci 500 g/zi și suc de mere 750 ml/zi, grâu și ovăz încolțit câte 100 g/zi, semințe de floarea-soarelui, neprăjite, între 100 și 200 g/zi (grăsimi polinesaturate) ;
- polen 40 g/zi, înainte de mese ;
- suc de țelină 50 ml/zi, suc de sfeclă 100 ml/zi, suc de morcov 300 ml/zi ;
- raportul dintre alimentele crude și cele preparate termic să fie de cel puțin 50%.

Fitoterapia :

- ginseng (3 tablete/zi înainte de mese, desfăcute în linguriță) ;
- ghimbir (un vârf de cuțit în mâncare) ;
- o căpățână de usturoi/zi.

Amestecuri de plante :

- câte 100 g din fiecare plantă : mentă, busuioc, frunze de vâsc, fructe de cătină, păducel – 1 linguriță (5 g) de 4 ori/zi ;
- câte 100 g : gălbenele, sulfină, crețișoară, coada-șoricelului, cimbrisor, 50 g ghințură – 1 linguriță (5 g) de 4 ori/zi ;
- câte 100 g : angelică, tămâioară, rauwolfia, verbină sau talpa-gâștei, 50 g arnică – 1 linguriță de 4 ori/zi.

Plantele se amestecă în ordinea dată, obținându-se 3 preparate, care se macină fin.

Din fiecare amestec se ia 1 linguriță de 4 ori/zi, se sug bine plantele, apoi se înghit cu apă.

- Ceaiuri medicinale : infuzie de salvie – 2 căni/zi, infuzie de petale de crin – 1 cană/zi, macerat 24 h de bujor – 1 cană/zi.

Alternativ :

- băi aromatice la 37°C, 20 min., cu muguri de pin, coada-calului, levănțică, busuioc, tei, amestecate în părți egale și macerate 24 h, apoi se adaugă în săculeț de pânză în apa caldă a băii : 1-2/săptămână ;

- masajul părților afectate cu tinctură de tătăneasă, ulei de sunătoare sau unguent de gălbenele. Coloana vertebrală va fi masată tonic cu ulei de mușetel – de 2-3 ori/săptămână ;
- cromoterapia : în camera de dormit vor fi aprinse, alternativ, 2 becuri verzi (o noapte), apoi 2 becuri albastre, noaptea următoare ;
- gimnastica medicală : kinetoterapie și cel mai eficient – posturi corporale, reechilibrante și recuperatorii, de tip yoga ;
- utilizarea terapeutică a vocalelor : după o inspirație profundă, se emite prelungit sunetul „A”, câte 20 min./zi, într-o poziție comodă și într-o stare de calm. La fel se procedează cu sunetul „I” ;
- psihoterapia : s-a observat că suferința s-ar datora unor conflicte interioare provocate de ambiție, frică, rigiditate, încăpățănare, care duc în timp la împietrirea și îngreunarea sufletului și minții. Se vor utiliza sugestii pozitive, de tipul : „Sunt o ființă sănătoasă, fericită și benefică” ; „Sunt sigur pe mine și pe mișcările mele”. Se vor repeta des, mai ales seara, la culcare. O altă mantră este : „Creez o lume plină de iubire și bucurie prin alegerea de gânduri și emoții luminoase și blânde. Sunt liber și în siguranță ;
- tinctura de traista-ciobanului cu care se masează zilnic porțiunile musculare bolnave (dimineața și seara) ;
- se beau 4 cești de ceai de crețișoară și 2 cești ceai de salvie/zi, înghițitură cu înghițitură ;
- se iau zilnic, 6 h consecutiv, din oră în oră, 3-5 picături măcrișul-iepurelui diluate în ceai ;
- se fac frecții cu ulei de sunătoare, mușetel și cimbru (peste florile puse separat în sticle, se toarnă ulei de măsline cât să le acopere – se țin 10 zile la soare) ;
- se fac esențe din sunătoare, mușetel și coada-șoricelului. Cu ele se fricționează șira spinării, încheieturile și șoldurile (seara) ;
- frecție cu tinctură de rădăcini de tătăneasă ;
- în caz de anchiloză pornită de la șira spinării, se aplică făină de tătăneasă sub formă de compresă caldă cu terci (cu apă și câteva picături de ulei pentru a putea fi uns mai ușor pe pânză) pe regiunea sacrală ;
- se bea dimineața și seara câte 1 cană de ceai de coada-șoricelului și 3 linguri de bitter suedez, diluate în ceai repartizat pe toată ziua ; sau dimineața se bea ceai de pufuliță cu bitter suedez, cu 1/2 h înainte de micul dejun ;
- se aplică comprese cu ierburi suedeze pe regiunea occipitală, puse des și ținute 4 h ; de asemenea, pe regiunea pelviană ;
- băi de șezut cu vârfuri de molid, sunătoare, mușetel, salvie, coada-șoricelului, cimbru și coada-calului, pentru că aceste plante au efect bun în paralizii. Se pun 100 g plante/1 baie macerate noaptea și încălzite a doua zi. După baie, nu se șterge pielea și se stă în pat în halat 1 h. În timpul unei săptămâni ar trebui utilizată o singură specie de plantă ;
- deosebit de indicate sunt băile de cimbru, care acționează asupra mușchilor și țesuturilor și băile de urzici prin irigarea sanguină pe care o produc. Se folosesc 200 g/baie ;

- comprese pe tot corpul cu frunze zdrobite de brânca-ursului (crucea-pământului, talpa-ursului sau urechea-porcului – este un bun nutreț pentru iepuri) ;
- se bea lapte de iapă.

În august 1997, am fost la Vatra Dornei, unde am cunoscut un vindecător cu plante – Popescu (profesor de sport). El mi-a recomandat : masaj pe coloană de 1-2 ori/zi timp de 21 zile cu pauză 14 zile, cu decoct de coada-șoricelului (tonic nervin) ; băi cu cimbrisor de câmp fiert 1/2 minut sau uns pe corp de la mijloc în jos și administrarea de 2 ori/zi, între mese, a câte 10 picături de tinctură de levănțică (levănțica este tonic nervin, ridică vibrațiile, stimulează activitatea glandelor endocrine și ajută la eliminarea toxinelor) ; pentru ochi, mă spăl pe pleoape cu macerat de silur și clipesc ca să intre picături în ochi (un vârf de floare într-un sfert de ceașcă de apă, lăsat 12 h ca să macereze). Silurul și regimul recomandat l-au ajutat pe un pacient al lui Valeriu Popa să se vindece de strabism și scleroză în plăci, dar pe mine nu m-au ajutat. Concomitent, am început să beau ceai de silur (infuzie cu 1 linguriță/cană), fac masaj pe picioare cu tinctură de traista-ciobanului și ulei de sunătoare, mușețel și cimbrisor.

Perioada în care se produce vindecarea durează 2/3 din timpul de la debutul bolii.

Paralizia

Paralizia este un simptom neurologic constând în imposibilitatea de a executa o mișcare. După proveniență, sunt 3 tipuri de paralizii :

1. paralizia dată de lezarea celulei nervoase motorii din măduva spinării. Paralizia va fi limitată la mușchii inervați de acel etaj al măduvei.
2. paralizia dată de lezarea fasciculului piramidal din scoarța cerebrală. Poate fi pe jumătate din corp (hemiplegie), fiind afectată mișcarea voluntară. Mișcările reflexe (retragerea piciorului înțepat) sunt bune.
3. paralizia dată de alterarea funcțională a unor nervi. De exemplu, inhibiția unor centri motori (în isterii) care la un excitant electric cedează.

Paraliziile pot fi după localizare, parțiale (hemiplegii – pe 1/2 corp) ; paraplegii (partea inferioară a corpului) ; monoplegii (a unui singur membru). Este însoțită de o întărire (rigiditate) a mușchilor nefuncționali, dureroasă sau nu și duce la atrofie musculară.

- În caz de paralizie facială, se aplică pe obraz o compresă caldă cu oțet de hrean. Se ține 10-15 min. încercând să menținem o ușoară căldură locală (de exemplu, cu o sticlă cu apă caldă). Se repetă de 2 ori/zi. Oțetul de hrean se obține prin macerarea hreanului ras în oțet de mere cu miere, timp de 2 săptămâni. Se folosește și contra seboreei.

Paralizia generală progresivă este o boală care se datorește localizării sifilisului mai ales în scoarța cerebrală a lobilor frontali. De aceea, predomină tulburările psihice (demența) care merge până la nebunie și moarte. Analiza RBW pozitivă va confirma originea sifilitică.

Mai apar tremurături, pareze, rigiditate pupilară la lumină, paralizii. În acest caz tratamentul se va face sub control medical.

- În special în *paralizia infantilă (Poliomielită)* se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină + pătrunjel ;
 - morcov + sfeclă + lăptucă + gulie ;
 - morcov ;
 - morcov + țelină + spanac.
- Arnica acționează asupra sistemului nervos central și a celui circulator (vezi și la „Sistem imunitar”, vol. I, contraindicațiile). Tinctura de arnică este recomandată în cure de lungă durată. Se ia câte 1 linguriță de 2 ori/zi. Tratamentul trebuie făcut sub supraveghere deoarece arnica este cam toxică.
- În medicina populară se recomandă un tratament cu macerat de 3 fiere de animal : vițel, vită sau porc, în 1/2 l de petrol. Se fac ungeri pe locurile afectate.
- Spirulina ajută în refacerea mușchilor (vezi la „Îmbătrânire”, „Atonie musculară”).

Hemiplegii și paraplegii spastice – Paralizia flască sau spastică a unei jumătăți de corp, datorate unei leziuni neurologice infecțioase sau traumatice, situate în encefal sau tegumentul cervical al măduvei spinării.

Copilul cu hemiplagie după naștere, urmare a unei manifestări encefalitice infecțioase, prezintă fenomene de suferință cerebrală cu stare psihică alterată și deficit motor superior. Copilul fiind în creștere, pot apărea și tulburări trofice cu crize epileptice. Se poate face tratament chirurgical cu scurtări sau alungiri de tendoane, gimnastică, fizioterapie. Paraplegia spastică infantilă constă în tetraplagie sau tetraplegie spastică congenitală. Se poate produce din cauza traumatismelor factorilor toxici infecțioși. Copiii pot avea leziuni din encefalopatii însă predominant în ariile motorii frontale cu tendință la ameliorarea sindromului piramidal. Contracturile piramidale apărute sunt mai ales în membrele inferioare.

- Baie cu rozmarin, flori de fân.
- Masaj.
- Perieri uscate.

Paralizie și pareze ale nervilor periferici – Infecții, ruperi de vase sanguine sau astuparea lor, tumori, lovituri cu distrugeri de substanță nervoasă. Există paralizii funcționale sau isterice, ce se vindecă prin sugestie. Sunt necesare vitaminele B, E.

- Se consumă varză, hrean, argilă, drojdie de bere.
- Decoct de ghiocei : 1 linguriță bulbi, flori și frunze la o cană de apă. Se bea o cană/zi, se pot face și băi cu 50-100 g la 3-4 l apă – zilnic o baie.
- Dumbavnic (*melittis melissophyllum L*) – infuzie – 1-2 lingurițe/cană, se beau 2 căni/zi. Se fac băi cu decoct din 150 – 200 g plantă/3-4 l apă ; infuzie de levănțică – se bea și se fac băi ; idem pelin, salvie.

- Iarbă-grasă : decoct din 100 g frunze pentru comprese calde pe regiunea paralizată – de 2 ori/zi. Băi cu decoct 150-200 g/2-3 l apă.
- Măcriș mărunț : infuzie de frunze – 2 căni/zi ; decoct cu 100-200 g frunze pentru o baie, la 37-38°C.
- Dedițel – 1 cană/zi și comprese, ciuboțica-cucului.
- Macerat de floarea-paștelui cu o mână plantă/1 l oțet. Se pune o compresă pe partea bolnavă 5-10 min. E vezicantă și revulsivă, energică.
- Împachetări cu parafină, 50-60°C, 20 min.
- Cataplasme reci sau călduțe cu argilă sau varză – de 2 ori/zi. Cea de seara se ține toată noaptea.
- 15-30 g hrean dat pe răzătoare/1 l apă ; se fierb 5 min. – se macerează 12 h. Se beau 2 căni/zi, între mese.
- În general, în paralizii, se vor bea următoarele sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină + pătrunjel ;
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - țelină.

Poliomielită. Paralizia infantilă (boala Heine-Medin) – este o boală acută transmisibilă, determinată de virusul poliomieltic din grupul enterovirusuri ce se găsește în oro-faringe și tractul intestinal. În prezent, a scăzut incidența îmbolnăvirilor, prin vaccinări. Prin excepție, boala poate apărea la copii. Inițial, apare un stadiu digestiv de boală apoi virusul poate invada sistemul nervos, pătrunde și se multiplică în neuronii motori înainte cu câteva zile de deficitul motor. Apare contrac-tura musculară și tulburări grave circulatorii prin leziuni capilare ce produc edem în sistemul nervos central și hemoragii digestive.

Debutul este cu febră mare, cu catar respirator 2-4 zile, apoi normalizarea temperaturii 2-4 zile și ulterior o creștere mare a temperaturii. Semne neuro-logice : cefalee, nevralgii, fasciculații, modificări de tonus muscular, hipertonie urmată de hipotonie musculară, diminuarea reflexelor, pareze abdominale, sindrom meningian. Deficitul motor este de tip neuromotor periferic cu amiotrofii, tulburări de coordonare, mușchi afectați asimetric cu tulburări vegetative. Pot fi tulburări de deglutiție, de respirație, faciale și oculare.

Diagnosticul se pune de către medic prin aflarea virusului și titrarea lui din fecale, spălături nazofaringiene și lichid cefalo-rahidian (LCR) etc. Se va diferenția diagnosticul de alte neuroinfecții prin enterovirusuri, encefalite, de tromboflebita cerebrală, de abcesul cerebral, de poliradiculonevrită. În formele neparalitice se combate durerea, contracturile prin împachetări umede calde, vitamine și vasodilatatoare. În formele paralitice se practică fizioterapie, gim-nastică, tratament ortopedic pentru a reface deformările articulare și retracțiile tendinoase. Este cunoscut cazul d-lui Tufoi care s-a vindecat și a scris cartea *Yoga*.

Vitamine și săruri minerale necesare : E, B, Cu-Au-Ag.

- Băi cu sare, cu rozmarin la 37°C timp de 20 min. – 21 băi (combat tulburările vaso-spastice).
- Masaj al regiunilor afectate, zilnic, 20 min., sau cu aparatul de electro-masaj, câte 10 min. zilnic.
- Împachetări cu comprese fierbinți (45-50°C), 30 min. – 2-3/zi.
- Propolis.

Nevrite (polinevrite) – *sunt inflamații ale nervilor. Tulburările sunt în funcție de particularitățile nervului lezat. Nevritele sunt dureri pe traiectul sau ramificația unui nerv senzitiv.*

Paralizii mai ales ale picioarelor, însoțite de amorțeli, arsuri, furnicături și, în special, dureri la apăsarea mușchilor în aceleași locuri unde există și deficitul motor. Sunt cauzate de boli ca difterie, febră tifoidă, gripă, diabet, uremie, cancer, intoxicații prin ingerare de arsenic, taliu, plumb, alimentație deficitară (avitaminoza B₁, B₁₂, PP) și datorită unor tulburări de metabolism.

Polinevrita etilică apare în alcoolism cu avitaminoză B₁. Apar leziuni ale nervilor periferici, senzitivo-motorii și simetrici. Senzitiv înseamnă sensibilitate subiectivă ca dureri în mușchi, parestezii sub formă de arsuri, furnicături și înțepături în membre.

- Drojdia de bere : 1-2 linguri în preparate.
- Sfecla roșie.
- Băi cu : flori de mușetel (500-1000 g mușetel în 3-5 l apă fierbinte, care se pun în cada cu apă la 37-38°C, 20 min., 21 băi), mentă (300-500 g/3-5 l apă), muștar (50-100 g se amestecă cu apă caldă 20-22°C. Pasta se introduce în săculeț de pânză. Se agită săculețul în baie).
- Ceai de : mentă (1-2 cani/zi).
- Masaj (10-12 min.), zilnic, cu mișcări pasive ; ultraviolete.

Parkinson – *ca și Coreea și degenerarea hepato-lenticulară, este o afecțiune a sistemului extrapiramidal. Are o evoluție lentă și progresivă, cu etiologie necunoscută. Este o boală degenerativă și rolul factorului eredo-familial e mai redus decât în alte afecțiuni degenerative.*

Apare după 40 de ani, mai frecvent între 40 și 65 de ani.

Cercetările au arătat o scădere a dopaminei în substanța neagră și în formațiunile striate care normal conțin 80% din această amină cerebrală și o predominantă a sistemului colinergic. Acesta apare ca rezultat al distrugerii neuronale din aceste formațiuni.

Parkinson este o boală neurologică degenerativă, ca și :

- miopatiile (localizate în mușchi) ;
- miotonia (greutate în decontractia pumnului, fălcilor datorită producției mari de acetilcolină care are rol să declanșeze contractia musculară ;
- miastenia – manifestare inversă miotoniei, cu oboseală musculară care se poate localiza în mușchii respiratori (respirație dificilă) sau ai deglutiției (înghite greu) ;

- scleroză laterală miotrofică (paralizii);
- breoataxii (tulburări de echilibru);
- coreea (mișcări dezordonate ale membrelor și mușchilor feței);
- degenerescență hepato-lenticulară (mișcări involuntare la mâini și față datorită unui defect metabolic în care cuprul din alimente circulă liber, nu e fixat).

Simptomatologie :

Debut prin oboseală marcată, mers încetinit, voce redusă, înțepenire nelimitată, depresie, tremur al membrelor superioare, dureri nesistemizate. Tremurul poate fi accentuat la emoții, oboseală sau concentrare intelectuală. Tremurul capului apare doar în cazuri avansate. Se va face electromiografia pentru diagnostic. Pot exista și sindroame parkinsoniene la unele medicamente și neuroleptice care blochează dopamina cerebrală, cum ar fi majeptil, haloperidol, torecan etc.

Simptomele mai pot să apară după intoxicații cu CO, Mn.

Tratamentul chirurgical la nivelul talamusului nu vindecă boala, dar restabilește un echilibru.

- Măcriș verde sau măcrișul iepurelui (seamănă cu trifoiul și crește în păduri de brad și fag). Se fricționează șira spinării cu suc de măcrișul-iepurelui, dar alternativ și cu tinctură de coada-șoricelului. Din frunzele ude se face suc. Din oră în oră se iau 3-5 picături de extract de măcriș diluat în ceai de coada-șoricelului (cantitate de 3 ori mai mare). Se beau 3-4 căni/zi.
- Se aplică zilnic pe ceafă, 4 h, comprese cu bitter suedez. Dacă în afară de tremur al membrelor se manifestă și înțepeneala lor, se fac băi de cimbru – 200 g plantă se opăresc în 1 l apă în clocot – infuzie, apoi se adaugă în apa din baie, care nu trebuie să treacă peste inimă. Baia să dureze 20 min.
- Masarea zonelor reflexe : uretere – rinichi – suprarenale – vezică urinară, cap, ceafă, paratiroide, organe de metabolism. Se schimbă regimul alimentar.
- Tratament cu extract uscat de beladona, care se procură de la farmacie, pe bază de rețetă.

Se ia 0,15 g/zi în 3 reprize.

Terapeuții Indrei și D. Laza recomandă regim cu sucuri și crudități 6-12 luni și amestec de ceaiuri :

- coada-calului + coada-șoricelului + cimbrisor + trifoi roșu (câte 40 g fiecare) + urzică + ciuboțica-cucului (câte 30 g) + sunătoare (20 g). Se ia o linguriță cu amestec și se opărește cu 250 ml apă, 2 minute. Se beau 3 căni pe zi. Apoi :
- rădăcină de valeriană (30 g) + rădăcină de tătăneasă (30 g) + coajă de stejar (20 g) – se ia o linguriță cu amestec și se macerează peste noapte în 250 ml apă. Se beau 2 căni pe zi.
- Se fac băi calde la picioare cu infuzie de cimbrisor, apoi masaj ușor la mâini și picioare cu alifie de gălbenele.

- Vezi la „Sistem nervos – generalități” produsele de la firma „Natura Medica”. Acest cabinet recomandă și masaj pe coloană cu preparat din muștar, ardei iute, ienupăr și alte plante medicinale.

Nevralgiile

- Vitamina B₁₂ are influență benefică.
- Ceai de: ienupăr, salcie, iasomie, izmă (și comprese reci), levănțică (și băi), soc.
- Dr. farm. O. Bojor și biolog M. Alexan recomandă un ceai calmant: talpa-gâștei 40 g + busuioc 10 g + flori levănțică 10 g + flori de tei 30 g + flori de păducel 10 g – 1 lingură amestec/1 cană apă rece. Se fierbe 5 min., apoi se mai ține în repaus 10 min. Se filtrează. Se beau 2-3 căni/zi.
- Frecții, masaje pe coloana vertebrală și pe zona reflexă a paratiroidelor. Masarea zonei reflexe a tâmpelor (nervul trigemen).
- Băi locale cu 25-30 g făină de muștar + 2-3 l apă caldă, timp de 20-30 min.
- Băi generale cu 250 g făină de muștar pusă într-un săculeț, timp de 20-30 min.
- Frecții cu ulei de ienupăr (soluție 5 ml ulei în alcool de 95°) pe locul dureros.
- Farm. O. Bojor și biolog M. Alexan recomandă frecții cu ulei de: brad, fenicul, isop, levănțică, mentă (câte 3 g din fiecare), glicerină 5 g, 10 g, alcool 95°.
- 2-3 pahare/zi de suc de fructe de soc. Se poate pune și în spirt medicinal și se fac frecții cu acest amestec.
- Tinctură de talpa-gâștei.
- Se consumă migdale dulci, măsline, ulei de măsline.

Nevralgia cervico-brahială – este durerea din regiunea cervicală până la mână. Unele nevralgii sunt reumatice.

- Decoct de iederă.
- Frecții cu suc de piciorul cocoșului.
- Infuzie de soc (și cataplasme).
- Cataplasme cu rădăcini de tătăneasă.
- Frecții cu ulei de ienupăr (soluție 5 ml ulei în alcool de 95°) pe locul dureros.
- Frecții cu venin de albine.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Fereastra cerului” – IS16.

Nevralgia facială

- Salcia: decoct de 20-40 g coajă uscată de ramuri de 3 ani/1 l apă. Se beau 2-3 căni/zi și comprese.
- Infuzie de sunătoare. Se fac comprese calde.

- Comprese cu flori de mușețel, lumânărică, coada-șoricelului, cimbru puse în săculeț și aplicate pe zonele afectate. Din plante se beau ceaiuri – 4 cești/zi. La dureri spastice, se spală fața cu infuzie caldă de urzici, se fricționează și se pune pe ea un săculeț cu pedicuță. Se aplică comprese cu bitter suedez și se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriță bitter suedez.

Nevralgia de trigemen – *Dureri pe suprafața feței și o parte din pielea capului până la creștet.*

- Decoct de iederă.
- Frecții cu suc de piciorul-cocoșului.
- Infuzie de soc (și cataplasme).
- Cataplasme cu rădăcini de tătăneasă, spânz.
- Frecții cu ulei de ienupăr (soluție 5 ml ulei în alcool de 95°) pe locul dureros.
- Suc de gălbenele (planta întreagă) + 1 l vin – comprese pe regiunea dureroasă.
- Infuzie de mușețel – se beau 3 căni/zi; idem busuioc + comprese; idem sulfină, salvie.
- Comprese cu varză.

Presopunctură

Obs.: Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Maxilar” – S3, – dispersie; „Gaura pupilei” – VB1 – în apropierea unghiului extern al ochiului; „Marea scobitură” – S6 – care se află la unirea liniei verticale ce trece prin pupilă și a liniei orizontale dusă pe sub nas etc.

Nevralgia sciatică (*sciatica*: *dureri datorită inflamării sau lezării prin compresiunea nervului sciatic sau a mușchilor înconjurători din regiunile lombare, coborând la călcâie sau degete, cu amorțeli, furnicături, inflamație, ceea ce explică durerile la frig umed sau o infecție*). *Este contraindicată căldura. Se datorează acidul uric, herniei de disc sau e secundară altor boli (spondilită, inflamația foșelor meningeene, tumoare medulară, traumatism etc.).*

- Frecții cu ulei de cimbru – soluție alcoolică 2% și tinctură de ardei iute.
- Decoct de iederă (frunze), infuzie de soc (și băi), dedițel.
- Suc de piciorul-cocoșului – se folosește pentru frecții.
- Ulmul: macerat din 50 g frunze sau partea interioară a scoarței. Decoct din plantă fiartă 10 min. Se fac comprese revulsive.
- Sunătoare: infuzie cu 50 g/1 l, comprese calde și băi cu 150-200 g plantă infuzată în 5 l apă.
- Semințe de muștar negru (cataplasme cu făină).
- Cataplasme cu spânz.
- Macerat de ardei iute uscat (15 g ardei pulverizate în 100 ml alcool de 70°, timp de 7 zile). Se fac frecții pe locul dureros.
- Frecții cu ulei de ienupăr în alcool (1%).

- Masaj cu 1/2 ceapă.
- Nerv compresat în urma unui traumatism : comprese pe coloană cu o pânză înmuiată în ulei de măsline + ceară topită + fagure. Se repetă la nevoie.
- Pentru a elimina acidul uric, se vor bea sucuri de :
 - morcov + sfeclă + castravete ;
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină + pătrunjel ;
 - morcov + țelină + sfeclă ;
 - morcov + sfeclă + cartof ;
 - morcov + pătrunjel.

Vezi recomandările lui Valeriu Popa pentru rinichi și sciatică de la „Aparatul urinar”.

Presopunctură

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură să se adreseze unui specialist.

„Muntele Kroun Lun” – V60 – tonifiere și „Săritor în cerc” (pe fața exterioară a șoldului, pe vârful ridicăturii).

Nevrozele

Nevrozele sunt tulburări psihice apărute în urma suprasolicităților sistemului nervos, declanșate de factori negativi, de exemplu supărări, eșecuri, efort mare intelectual. Intoxicarea organismului din cauza noxelor psihice și fizice poate deregla sistemul imunitar, putându-se ajunge la îmbolnăvire. Dezintoxicarea prin mijloace naturale va ajuta și psihicul, organismul regăsindu-și mai repede echilibrul.

Microelemente necesare : Mg, Co, Li, Si etc. Cu cât este mai scăzut nivelul de Mg, cu atât suntem mai vulnerabili la stres. Să consumăm preparate pe bază de arpacaș și de sfeclă roșie. Salatele de crudități și de verdețuri se vor completa cu porumb și nuci. Căpșunele, afinele, zmeura, prunele și vișinele sunt bogate în Mg.

O influență deosebită asupra stării noastre psihice o au anotimpurile, deoarece producerea unor hormoni este dependentă de luminozitatea și temperatura naturală. În anotimpul rece, când domină întunericul, se produce mai multă melatonină, hormon responsabil de ritmul somn-stare de veghe, inducându-se o stare cu tendință spre oboseală. În anotimpul cald, cu zile lungi, călduroase și luminoase, se intensifică producția de noradrenalină, serotonină și dopamină, care dau o stare de bucurie și în general de bună dispoziție. Pe lângă soare și lumină, dispoziția poate fi îmbunătățită și cu ajutorul meditației, culorilor (care sunt diferite lungimi de undă ale luminii), aromelor (folosind uleiuri aromatice care au legătură cu subconștientul nostru) și muzicii. Băile și masajele cu ingrediente plăcut mirositoare (precum uleiurile eterice din plante sau fructe) destind și induc buna dispoziție. Din ce în ce mai mulți specialiști recomandă terapii bazate pe aceste strategii.

- Cătina, administrată în mod regulat perioade lungi, ajută în bolile psihice, prin ridicarea nivelului de serotonină, un neurotransmițător care induce o stare de calm și curaj.
- Cataplasme de argilă călduțe alternative pe ceafă, frunte, coloană vertebrală. Timp de o lună, pe nemâncate, alternați apă de argilă cu macerație de ou cu lămâie (fiecare în câte 1 zi).
- Ceai de : conuri de hamei (infuzie), semințe de mărar (decoct – 1 linguriță/cană), mărar – partea aeriană (2 lingurițe/cană – infuzie) – seara ; talpa-gâștei, flori de tei, levănțică (infuzie – sedative), cătină, păducel ; sovârf, decoct de rădăcini de mur ; decoct de roiniță ; iarba-stupului (*melissa officinalis*) ; vârfuri de urzici.
- O. Bojor și M. Alexan recomandă ceai de : conuri de hamei 20 g, talpa-gâștei 50 g, sovârf 10 g. Infuzie din 1-2 linguri de amestec la o cană de apă ; se beau treptat 1-2 căni îndulcite cu miere, cu 1/2 h înainte de culcare.
- Macerat de flori de sânziene galbene (drăgaică) asociate cu talpa-gâștei. În isterie se asociază cu sulfină.
În depresie se asociază cu semințe de angelică.
În astenie se asociază cu cardamon (prudentă).
Macerat : 4-6 linguri plantă/1 l apă – se lasă 8 ore. Se beau zilnic 3 căni macerat, pe stomacul gol. Se poate face maceratul doar cu sânziene.
- Băi cu tărâțe – 1,5 kg/cadă. Tărâța se macerează în apă rece, apoi se fierbe nu prea mult (2-3 clocote). Dacă nu s-au pus în săculeț, se strecoară. Se recomandă și la răni, arsuri.
- „Anti stress”, produs de laboratoarele Medica, conține passiflora, ginseng, cătină. Recomandat în : stres, insomnie, agitație psihomotorie, nevroze.

Anxietate, nevroza anxioasă – este caracterizată de o stare de neliniște, teamă și supărare.

Anxietatea se caracterizează prin stări de frică și neliniște, fiind uneori însoțită de crize de inimă dureroase și palpitații. De mare ajutor este credința în Dumnezeu și alimentația sănătoasă. În primul rând se rezolvă pe plan mental și spiritual, fiind o boală a disfuncțiilor energetice.

Din ce în ce mai multe persoane, mai ales tineri care au emigrat în alte țări, în urma unui șoc puternic, a carenței de minerale (mai ales microelemente) sau a dereglării hormonale, suferă de o stare anxioasă, denumită de medici ca „atac de panică”. Boala este recunoscută dacă apar cel puțin patru simptome neurovegetative cum ar fi : amețeală sau ceață în fața ochilor, sufocare, tahicardie, transpirație, durere toracică, greață sau disconfort abdominal, derealizare, depersonalizare, teama că va înnebuni sau că va muri, tremurături, parestezii (amorțeli, furnicături), frisoane sau bufeuri. Simptomele de boală apar brusc, ating maximum de intensitate în cel mult 10 minute și durează de la câteva minute până la 1/2 h. Frica și simptomele se pot amplifica pe parcurs, determinându-l de obicei să plece în grabă din locul unde se află. Nu există o anumită frecvență sau evoluție a atacurilor. După mai multe atacuri de panică

imprevizibile, poate să apară teama de a rămâne singur sau de a merge în locuri publice. De multe ori, după un atac de panică, poate să urmeze teama de a avea din nou un atac. Psihoterapia poate înlocui medicamentele antidepresive, rezolvând problema în maxim 6 luni. Uneori, eliminarea cauzei care a declanșat starea de boală rezolvă imediat problema. De exemplu, dorul de țară, de familie al emigranților, mai ales dacă este asociat cu condițiile grele de viață, poate declanșa acest atac, care dispare la o îmbunătățire a situației materiale și un drum făcut în țară. Trebuie multă credință în D-zeu și sfătuitori buni. Pot să ajute exercițiile fizice și respiratorii, reflexoterapia, chemarea ajutorului divin în momentele de panică, tratamentul cu vitamine și minerale naturale (polen, Ca, Mg, P, vitamina C naturale, untură de pește, microelemente), ceaiuri sau tincturi calmante.

- Infuzie din 1 lingură rădăcină de valeriană, 1 lingură frunze de roiniță, 1 lingură frunze de rozmarin, 2 linguri sunătoare. Se pun 2 lingurițe pline cu amestec de plante în 500 ml apă clocotită. Se lasă să infuzeze 15 min. Seara, se bea treptat o cană de ceai cald.
- Tinctură de cătușă (o parte plantă, 2 părți alcool de 60°, 15 zile. Se ia o linguriță de 4 ori/zi, iar în insomnii, o linguriță seara).
- Tinctură de măceșe (o parte măceșe, 5 părți alcool de 60°, 8 zile. Se iau 40-50 picături/zi). Să se facă cure îndelungate cu cătină: 1 linguriță pulbere de 4 ori/zi (vezi și la „Nevroze”).
- Pentru atac de panică: „Sedocalm”, „Passiflora”, „Nervosedin” sunt anxiolitice naturale care nu dau dependență.
- Infuzie de salcie (frunze și mâșișori), ghizdei (și pentru insomnii), hamei (echilibrant, somnifer), iasomie (combate cefaleea și insomniile, este calmantă hipnotică).
- Se bea dimineața, pe stomacul gol, și seara, un pahar cu suc de morcovi. Se începe cu 50 g, crescând cantitatea până la 500 g. Se poate amesteca cu suc de varză și măr. Se fac pauze după 14 zile, 7 zile, pentru a nu se colora pielea în galben.
- Infuzie de levănțică – 2 căni/zi sau tinctură, 15-20 pic. de 2 ori/zi. Tinctura de lavandă se prepară astfel: într-un borcan se pune 1/3 pulbere de lavandă, apoi se toarnă alcool de 70° până sus. Se închide ermetic și se lasă la macerat 2 săptămâni, agitând zilnic borcanul. Apoi se filtrează și se pune în sticlute închise la culoare.
- Infuzie de valeriană și sunătoare, câte 1 linguriță din fiecare, 2 căni/zi. Valeriana este un sedativ puternic în doze mari, care încetinește gândirea și poate da somnolență, spre deosebire de sunătoare care, chiar în doze mari, nu afectează procesele mentale.
- Se amestecă tinctură de arnică și rădăcină de valeriană în proporții egale. Se iau 1-2 lingurițe puse în apă, pe stomacul gol, la culcare.
- Se ia de 3 ori/zi câte 1 linguriță pulbere de flori de tei (sublingual, se ține 10 min. și se înghite cu apă) sau 1 l/zi macerat la rece (1 linguriță/1 cană apă, 8 h) în cure de 3 săptămâni.
- Preparatul „Vita-Roz” de la Plantavorel.

- Produsele firmei „Forever Living Products” din SUA (ceai și gel de aloe vera, Lycium Plus).

Pentru *anxietate* : ceai de levănțică, obligeană, odolean, coada-șoricelului – 2 căni/zi – băi de șezut cu coada-șoricelului, baie cu cimbru.

Astenie, nevroza astenică

Astenia este o stare subiectivă de oboseală mare și prelungită. Nu dispare după repaus (spre deosebire de oboseală). Apare în nevroze, depresii, convalescență, surmenaj.

- Infuzie de calomfir, coada-șoricelului, talpa-gâștei, vinariță, levănțică, decoct cu 30 g frunze uscate de liliac/1 l apă – se infuzează 1 h – 3 căni/zi, după mese.
- Tinctură de ceasornic (plantă cultivată agățătoare, care reduce anxietatea) – 20 g flori uscate în 100 ml alcool de 60°, 10 zile. Se filtrează. Se iau 40-50 picături seara.
- 20 g rozmarin + 20 g salvie/1 l vin roșu + 1 lingură miere ce se încălzește, se filtrează, apoi se păstrează în sticla închisă bine. Se ia câte un păhărel de 30-50 ml/zi, după masă.
- Băi cu : ace de pin (150 g extract de ace de brad), levănțică – se fac 15-20 băi, 100-300 g rădăcini de angelică fiartă (reechilibrant nervos), baie cu cimbru.
- Ionizări cu sulfat de Mg, clorură de Ca, magnetodiaflux.
- Produsul „Sediphyt” – picături, produs de Plantextrakt – Cluj.
- „Sedocalm”, pilule produse de Plantavorel – Piatra-Neamț.
- „Passiflora”, capsule din planta cu același nume. „Vita Gins”, capsule conține : ginseng roșu (super yang), măceș, cătină. Ceai conține : ginseng roșu (super yang), măceș, cătină și urzică. Se recomandă în astenie fizică și psihică, surmenaj, efort fizic prelungit, hipovitaminoze, hepatite cronice, insomnie, agitație psihomotorie, nevroze. Sunt produse de laboratoarele Medica, București.
- „Herbal antistres”, produs de Plantextract – Cluj, conține extract din : ginseng siberian, muguri de stejar și lucernă. Este tonic, antiastenic, recalcifiant. Ajută în astenie fizică, psihică și sexuală. Nu se recomandă în caz de hipertensiune arterială.

Pentru *astenie* :

- Ulei de : salvie, cimbru, scorțișoară, cuișoare, eucalipt, isop, măghiran, busuioc.
- Ceai de : urzică, crețișoară, obligeană, drăgaică.
- Lăptișor de matcă.

În *neurastenie* se vor bea sucuri de :

- morcov + sfeclă + spanac ;
- morcov + țelină ;
- morcov + țelină + spanac ;
- mere ;

- morcov + țelină + pătrunjel ;
- morcov + lăptucă + spanac.

Presopunctură, acupunctură – C4, C7.

Obs. : Cei neinițiați în presopunctură și acupunctură să se adreseze unui specialist.

Nervozitate

- Masarea punctelor reflexe : rinichi – uretere – vezică urinară, paratiroide, cap, organe de metabolism. Suprimarea undelor nocive. Se evită tensiunile psihice. În caz de necesitate, masarea zonei reflexe a tiroidei.
- Ceai de ventrilică – 1 ceașcă la culcare. Stimulează memoria și combate amețeala ; ceai de sunătoare.
- Cromoterapia, folosind culoarea verde (calmează), albastru (relaxează) sau galben (dă bună dispoziție).

Bâlbâiala (logonevroză) și tulburările de vorbire

Bâlbâiala este o tulburare de vorbire de natură nevrotică. Apare mai ales în copilărie. Există greutate în pronunțarea unor cuvinte sau repetări și lipsă de silabe. La cântat dispăre, dar se accentuează la emoții.

Tratamentul trebuie început devreme, cu medic logoped.

Tulburările de vorbire pot fi și un simptom neurologic produs de paralizii ale nervului motor corespunzător vorbirii sau leziuni ale cerebelului și în leziuni ale scoarței emisferului stâng (pentru dreptaci) unde e localizată funcția vorbirii (lob temporal, parietooccipital : surd și orb ; lob frontal – nu poate vorbi). Se va trata neurologic.

Se consumă seara 1-3 cești de ceai de coji de mere și ceai de roiniță. Se bea dimineața 1/4 l vin sau must în care s-a fiert o priză (cât ieși între 3 degete) de coada-calului. Se pune pe foc în vin sau must rece, iar când fierbe se ia de pe foc și se strecoară. Fiartă în apă nu are efect. Se bea dimineața.

Nevroza depresivă

- Decoct de cerențel, infuzie de salvie (și băi), sunătoare.
- Infuzie cu rizom de obligeană (o linguriță/200 ml apă). Se iau 4 linguri/zi. La început, după primele 3 fraze, se introduce : „Scade hormonul DHEA (al tinereții) și crește cortizolul (hormonul stresului) care este asociat cu îmbătrânirea pielii, pierderea memoriei și a puterii de concentrare.

Tristețe : seara se bea ceai de ventrilică + rădăcini de țelină.

Depresie – stare de tristețe, pesimism, gânduri negre. Bolnavul se simte nenorocit, nu mai are chef de viață. Este periculos impulsul spre sinucidere. După expresia feței se vede o persoană depresivă. Scade hormonul DHEA (al tinereții) și crește cortizolul (hormonul stresului) care este asociat cu îmbătrânirea pielii, pierderea memoriei și a puterii de concentrare. Tristețea va fi tratată ca nevroză depresivă.

Trebuie asigurat necesarul de microelemente (Li, Se etc). Vezi și capitolele „Sistem nervos – generalități” și „Săruri minerale” – volumul I.

- Ajută tratamentul cu Gingko biloba sau Golden Yacca.
 - Busuioc, care ajută și în insomnie.
 - Ceai de talpa-gâștei + sovârf + hamei.
 - Ceai de sunătoare – 2-3 cani/zi; coada-șoricelului + coada-calului + urzică – 1 cană dimineața și seara; cicoare – macerat cu 1 linguriță/1 cană apă rece timp de 12 h, apoi se încălzește și se strecoară – 2 cani/zi.
 - Baie de șezut cu coada-calului – nu se șterge corpul cu prosopul; idem cu sunătoare; baie cu cimbru.
 - Bitter suedez.
 - Cataplasme de argilă caldute alternative pe ceafă, frunte, coloană vertebrală. Timp de o lună, pe nemâncate, alternați apă de argilă cu macerație de ou cu lămâie (fiecare în câte 1 zi).
 - Untură de pește (Lysi), prin acizii grași „Omega 3” pe care îi conține, atenuează simptomele depresive.
 - Extract de sunătoare (pojarniță). În comerț se găsește produsul „Sunătoare-antidepresiv”, un bun calmant care acționează și asupra căilor digestive (în special biliare), sau „Extract de sunătoare Harmony Line” – nu alterează atenția.
 - Spirulina conține aminoacidul „tirozina”, un neurotransmițător care îmbunătățește activitatea cerebrală și înlătură depresia. Spirulina obținută din alge revigorează organismul prin aportul masiv de minerale ușor asimilabile.
 - Poate fi de folos „cromoterapia” bazată mai ales pe albastru și uneori galben – pot induce o stare bună de dispoziție. De asemenea, aromoterapia se poate face cu uleiuri de citrice, rozmarin, lavandă sau trandafir.
 - Ginseng (cure de 12 zile minim) care dă un bun tonus fizic și psihic. Conține vit. B1, B2 și estrogen, care redau calmul.
 - Tinctură de lavandă – 1 linguriță tinctură luată cu apă. În forme depresive mai grave se ia ulei volatil de lavandă – 3 pic. amestecate cu miere.
 - Lăptișor de matcă (12 mg/zi) – după 2-3 săptămâni devenim mai stabili psihic.
 - Polen – 1-3 lingurițe/zi, pe stomacul gol, timp de 2 săptămâni.
 - Personal recomand: o cură de dezintoxicare, apoi o alimentație sănătoasă, fără toxine, cu multe crudități, cu sucuri de legume (morcov, țelină sau pătrunjel, sfeclă, ridichi) și fructe (caise, coacăze, mere, cireșe, struguri, prune, pepene). Alimentația lacto-vegetariană, renunțarea la alcool, tutun și cafea, puritatea aerului și a apei aduc beneficii echilibrului psihic.
- Să se consume mult pește (hering, somon, somn, păstrăv, macrou, ton, sardale) și nuci, semințe de dovleac, floarea-soarelui, în și legume crude (fasole, linte, sparanghel, sfeclă). Acestea sunt bogate în „Omega 3”, acid care este un constituent esențial al creierului și pe care organismul nu-l poate fabrica singur, fiind și un puternic antiinflamator cu influență pozitivă în multe afecțiuni. În opoziție se află „Omega 6”, existent în carnea

animalelor de crescătorie și în unele uleiuri vegetale, acesta, din nefericire, fiind cel mai mult ingerat de către populație.

- masaj reflexogen la mâini și tălpi ;
- credință și gândire pozitivă.
- ceaiuri de plante ;
- băi de plante (cu ace de brad, tei etc.) ;
- vitamine (C și E, PP) din alimente ;
- cura cu suc de orz ;
- Golden Yacca ;
- să se facă exerciții de respirație (tip Yoga – pe o nară, pauză, apoi pe cealaltă nară) ;
- să se facă mișcare cât mai multă (chiar gimnastică) în zone luminate natural, minim 1/2 h/zi. Lumina naturală este de 5 ori mai puternică decât iluminatul artificial (electric) și stimulează cel mai bine zona creierului denumită hipotalamus. Acesta controlează toți hormonii din organism, având influență în apetit, sexualitate, somn și asupra psihicului. În SUA se practică foarte mult jogging-ul (alergarea la pas, mai ales în parc). Dacă se poate, să se beneficieze de climatul sedativ din regiunile de deal și premon-tane. Meditația făcută în ambianța pădurii este un elixir al sufletului ;
- să se facă acupunctură de către un specialist ;
- să se încerce a se comunica fără duritate în familie ;
- să se încerce „descărcarea” de tensiunea interioară prin dialog cu o persoană competentă.

Melancolie – este o formă gravă de depresie, uneori fiind însoțită și de idei de suicid. Bolnavul nu mănâncă, nu doarme și stă mult timp imobil. Dacă apare anxietate, el se va agita psihomotoriu. Dispoziție depresiv-anxioasă, însoțită de idei de autoacuzare, persecuție, urmărire, ipohondrie.

- Decoct de cerențel, infuzie de obligeană.

- Se vor bea sucuri de :

- morcov + sfeclă + spanac ;
- castraveți ;
- morcov + țelină + spanac.

sau

- morcov + sfeclă + castravete ;
- spanac ;
- morcov + țelină.

Emotivitate – din cauza unor factori, persoana va avea o trăire particulară intensă, care se va exterioriza prin reacții neurovegetative ca : transpirație, paloare, roșeață, palpitații, schimbări ale ritmului respirator etc. Exagerarea lor este frecvent întâlnită în bolile psihice.

- ceai de păducel, cimbru, cimbrisor, odolean, salvie, izmă, sulfină, urzică-moartă.

- Se ia un vârf de cuțit de pulbere de vâsc, de 4 ori/zi, cu apă.
- În popor, pentru a potoli o criză de nervi : se apropie mâinile de mijlocul proaspăt despicat al unei cepe iuși tăiate în două, se închid ochii și se inspiră puternic. Se ia o frunzuliță de vâsc uscat și se mestecă foarte bine, iar apoi se înghite (vezi și „Imunitate”).

Insomnie – este o tulburare de somn, caracterizată fie de imposibilitatea de a adormi, fie prin trezire după o scurtă și insuficientă perioadă de somn și poate fi cauzată de durere, anxietate, tensiune, frică, abuz de cafea, alcool etc.

Se întâlnește în boli psihice, nevroze, depresii, boli cardiovasculare, toxicomanii medicamentoase, ateroscleroză etc.

Tratamentul e legat de cauza care o generează. Vezi și „Somnul natural”.

- Sunt necesare următoarele săruri minerale : Al, Bor.
- Ulei de levănțică ; un săculeț de pânză cu flori de levănțică pus lângă pernă.
- Infuzie : frunze gutui (50 g/1 l apă) + 1 lingură apă de flori de portocal.
- Dr. farm. O. Bojor și biologul M. Alexan recomandă :
 - ceai calmant : hamei (sedativ) + tei (sedativ) + talpa-gâștei (sedativ, reglare a ritmului cardiac) + păducel (sedativ, reglare a ritmului cardiac) + rădăcini de valeriană (decoct, sedativ, reglare a ritmului cardiac) ;
 - ceai sedativ : hamei (sedativ) + tei (sedativ) + talpa-gâștei (sedativ, reglare a ritmului cardiac) + sovârf (sedativ) + rădăcini de valeriană (decoct, sedativ, reglare a ritmului cardiac) + capsule de mac (hipnotic) – infuzie cu 1-1 1/2 lingurițe/1 cană apă ;
 - infuzie : măghiran, odolean, salcie, sulfină, semințe de mărar, lăptuci (1 lăptucă se fierbe 15-20 min. în 1/2 l apă – se bea 1 cană seara, cu 1 h înainte de culcare).
- Bioterapeuta Maria Vârlan recomandă infuzia : levănțică + tei + armurariu + coji de mere + măceșe.
- Pentru nervi sau insomnie, Valeriu Popa ne recomandă :
 - eliminarea gândurilor negative ;
 - ceai de coji de mere, roiniță (unul din cele mai bune pentru somn) sau ciuboțica-cucului (făcute separat). Se bea 1 cană/zi.
 - seara, într-un pahar cu apă se pun 2 lingurițe oțet de mere + 2 lingurițe miere. Se bea încet, înghițitură cu înghițitură, apoi se culcă. Dacă efectul nu este prea rapid, se poate lua o lingură de bitter suedez, iar paharul cu apă și oțet + miere se ia în fiecare seară ;
 - atenție la alimentație, deoarece mâncarea fiartă, zahărul, făina albă duc la insomnii.
- Ceai din amestecul : 50 g ciuboțica-cucului, 25 g levănțică, 10 g sunătoare, 15 g conuri hamei, 5 g rădăcini de odolean,
- Băi cu infuzie din 100 g flori levănțică sau tei/3 l apă, care se adaugă în apa de baie ; dintr-un amestec de ulei de levănțică cu alcool în cantități egale se adaugă 3-4 ml la o baie ; băi cu 150 g flori de tei/3 l apă.

- Masarea zonei reflexe a capului. Se va mânca puțin seara. Se reexaminează regimul alimentar. Se suprimă undele nocive. Înainte de culcare să se facă masaj pe coloană, apăsând între vertebre de 2 ori. Ajută întregul sistem nervos.
- Se bea o cană de lapte îndulcit cu miere, la care se adaugă 1-2 lingurițe pudră de semințe de fenicul sau 3 pic. de ulei volatil de lavandă sau 7 picături de ulei gras de lavandă (preparat în casă) sau 1 linguriță tinctură de lavandă. Uleiul gras de lavandă eu îl prepar astfel : într-un borcan se pun până la 3/4 din volum flori de lavandă proaspătă, mărunțite, peste care se toarnă ulei de măsline până se acoperă bine florile. Se închide ermetic borcanul. Se lasă la macerat 2-3 săptămâni, apoi se filtrează și se toarnă în sticlute închise la culoare. Acest ulei îl folosesc cu bune rezultate și pentru îngrijirea (în cremă de față) sau tratarea pielii (răni, contuzii, eczeme, piele uscată), eventual în amestec cu alte uleiuri : de migdale, sunătoare, mentă etc. Pentru tratarea insomniei îl combin cu miere.
- Se aerisește bine camera și se refuză gândurile negative.
- Se face cura cu grâu încolțit.
- Sunt necesare : vitamina B₅ (acid pantotenic), vitamină antistres, necesară mai ales la scrâșnitul din dinți noaptea.
- În caz de sforăit, este necesar în general calciu.
- Ceai de roiniță, mușetel, tei, salată verde, măghiran – se bea seara.
- Băi de plante : tei, hamei, rozmarin, papucul-doamnei, leuștean, valeriană, mușetel, frunze de mesteacăn, pelin, roiniță, ace de pin, crețușcă – 100 g amestec, de 1-3 plante/4 l apă clocotită – se fierbe 10 min. Plantele rămase se pun în săculeț și se înmoaie în apa din cadă (eventual agățate de robinet ca să curgă și apă caldă pe ele). Se stă în baie 20 min. și se masează corpul.
- Se poate folosi o pernuță cu hamei (Richard Lucas).
- Contra coșmarurilor :
 - se pune într-o cană 1/2 de linguriță de tinctură de Captalan, 1/2 linguriță cu tinctură de mentă și 1/2 linguriță cu semințe de chimen. Pentru rețetele de tincturi vezi rețeta de la „Colite de fermentație”. Se bea înainte de culcare cu înghițituri mici (masa va fi luată cu 2-3 ore înainte de culcare). La copii se dă un sfert din cantitate. Captalanul este un sedativ mai ușor decât sunătoarea, dar ajută mai mult în calmarea agitației nocturne și a coșmarurilor.
- „Sleeping natural” în combinație cu „Calciu și lecitină” se administrează la copii, tratând și enurezisul ; ajută sistemul nervos central și periferic, reglează ritmul cardiac, ameliorează durerile și cefaleea. Este produs de firma Tianshi, China.
- „Sediphyt” este produs de Plantextract – Cluj. Conține extracte din planta Passiflora (antiseptic, sedativ), suc de ovăz (fortifiant, antiastenic) și herba de Escholtzia californica (sedativ și spasmolitic). Ajută în insomnii, stări de agitație psihică cu excitabilitate, dezechilibru al sistemului nervos vegetativ.

Insomnia poate să apară ca urmare a tensiunii nervoase sau a creșterii acidității în organism.

- Se vor bea următoarele sucuri de :
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + țelină ;
 - grepfrut ;
 - morcov + sfeclă + lăptucă + gulie ;
 - morcov + sfeclă + castravete.
 Corpul se curăță de toxine și calciu anorganic apoi se alcalinizează și vitaminizează.
- Pentru insomnie sau coșmaruri, se ia tinctură de arnică (cu prudență) și valeriană (pentru detalii, vezi și la „Anxietate”).
- „Lenicalm” comprimate, produs de laboratoarele Dolisos, este o asociere de vinariță, păducel și tei, care combate nervozitatea și insomnia. Se distribuie în farmacii.
- „Nervosedim” sau „Sedocalm”.
- Cromoterapia folosind culoarea albastră.
- „Fitosedin”, produs de laboratoarele Medica din România. Conține valeriană, passiflora, roiniță.
- Cu 2-3 ore înainte de culcare se consumă o lingură de mac măcinat amestecat cu o lingură de măr ras. Macul se macină pentru că este greu de digerat ; în cantitate mare poate da chiar diaree. Nu se va folosi des.
- Produsul naturist american „Good Night 4 Life”.
- Produsul „Pasiflora” (Laboratoare „Medica”).

Nevroză isterică (isteria) – *Tulburări motorii sub formă de spasme, paralizii sau tulburări senzitive ca anestezie, hiperestezie și chiar afonie.*

Bolnavul exagerează o anumită senzație pe care ulterior o consideră rea. Aici este importantă sugestia.

- Drăgaică, mușețel, cicoare (decoct din rădăcini), arnică, flori de bujor uscate (30-60 g/l 1 apă) – florile proaspete provoacă diaree –, unguraș, vinariță, vâsc, sunătoare (ceai și baie de șezut).
- O dată pe lună se face baie cu decoct de cimbru sălbatic.

Sunt recomandate sedativele care au proprietatea de a liniști o stare de excitație.

- Flori de levănțică, tei (50 g/l), ulei de levănțică – 4-5 picături de 2-3 ori/zi.
- Băi cu ulei de cimbru cu alcool (în părți egale).
- Ceai de : coada-calului, iarbă-mare, levănțică, mușețel, mentă, odolean, porumbar, roiniță, rostopască, salcie, salvie, sovârf, sulfină, talpa-gâștei, urzică-moartă.
- Ulei de : măghiran, levănțică, busuioc, rozmarin.
- Tratamentul cu argilă redă bucuria de a trăi, prin bogăția de minerale pe care le conține. Se știe că lipsa de minerale duce la stres.

În caz de șoc psihic, se ia o linguriță cu tinctură de arnică ce se ține puțin sub limbă și apoi se înghite. Apoi, se face tratament cu 30 picături de tinctură de arnică puse în apă, de 3 ori/zi, în cure de 20 zile.

Schizofrenia (sindrom discordant)

Boala debutează în adolescență sau tinerețe. Lezarea cerebrală poate începe din ultimul trimestru de sarcină, după o infecție virală a mamei. Obiceiurile nocive, fumatul, alcoolul, alimentația neechilibrată în copilărie pot afecta mai târziu creierul. După mulți ani, în urma unui incident stresant, se poate declanșa boala. Se recunoaște după modificarea comportamentului psihic pe o perioadă de peste 5-6 luni. Lobii frontali cerebrali (responsabili de logica noastră) nu mai sunt suficient irigați cu sânge, ceea ce duce la o subactivitate a lor. Apare anxietatea, anorexia, instalarea unor senzații corporale neplăcute, fobii, obsesii, vise cu coșmaruri, diminuarea atenției, reducerea imaginației și a numărului de idei, evocări dificile ale unor împrejurări trăite, iluzia de „deja-văzut”, auzit, trăit. Bolnavul susține că știe persoane pe care nu le-a văzut niciodată. Îi scade voința și articulează greu cuvintele. La tineri, mai ales la fete, apare frigiditatea, iar la maturitate apare durerea în timpul sau după actul sexual. Apar gânduri suicidare, nu mai are discernământ, este imprevizibil. Consultul și tratamentul medical sunt obligatorii.

Sunt recomandate exerciții fizice ușoare, plimbări zilnice, rugăciuni și din partea membrilor familiei, slujba de Sf. Maslu, mângâieri, muzică, pictură. Cum fumatul poate constitui o cauză a acestei boli (CO din țigări alterează circulația sângelui, iar nicotina produce agitație), distrugând celulele nervoase, acesta este strict interzis la cei bolnavi.

Este indicat regimul alimentar, postul și un supliment de vitamina E, betacaroten, vitaminele B₁, B₆, B₁₂, C. Să predominie morcovii, verdețurile, prunele (mai ales uscate), citricele, soia, afinele și cătina. De asemenea, este necesar un aport zilnic suficient de apă pentru a fluidifica sângele.

- Spirulina (vezi la „Îmbătrânire”).

Oboseala cronică

Oboseala în general este o stare trecătoare de epuizare musculară sau nervoasă după o activitate intensă sau după o boală. Cauza poate fi :

- acumularea de produși de catabolism în mușchi (acid lactic, CO₂) în special din cauza lipsei de O₂ ;
- lipsa materialului energetic (glucoza) necesar proceselor musculare sau nervoase ;
- intoxicarea cu produși catabolici (uree) care împiedică funcționarea celulelor musculare sau nervoase ;
- boli de ficat, mușchi, boli infecțioase sau psihice.
- Vitamine și săruri minerale necesare : A, B₈ (H), B₁₂, C, Si, Zn, Mn-Cu, Zn-Cu.

- Se consumă : orz, ovăz, fasole verde stropită cu oțet de mere, dud, usturoi, miere.
 - Să se bea 250-500 ml borș dintr-o dată pentru a revigora organismul, în special sistemul nervos.
 - Ceai de izmă și hamei (cantitate dublă față de izmă) – la debilitate.
 - Pe nemâncate, beți apă de argilă.
 - Ulei de salvie, cimbru, scorțișoară, cuișoare, eucalipt, isop, măghiran, busuioc, mărar, în caz de astenie.
 - Băi relaxante cu decoct de foi de dafin (la 1 l apă, 2 lingurițe plantă) ; decoct cu frunze de nuc (200 g/l apă) – tonic – sau un săculeț de tifon cu 200-250 g mentă.
 - Băi cu 5 picături ulei de chimen, 3 de ienupăr, 8 de rozmarin, 2 lingurițe sare de lămâie. Concomitent, beți încet, în timp ce vă relaxați în baie, sucul de la 1/2 lămâie pe care îl puneți într-un pahar cu apă fierbinte. Nu vă gândiți la nimic supărător.
- Oboseala apare și în dereglări menstruale. Se bea ceai de urzică și se face frecție cu ulei de mușetel pe membre. Se beau 3 căni/zi de ceai de mentă. În caz de paloare, se bea ceai de crețișoară, pătlagină (elimină toxine). Pentru sfârșeală, se recomandă vâscul.
- Masarea zonelor reflexe uretere – rinichi – vezică urinară, paratiroide, cap (în caz de insomnie), organe de metabolism.
 - Lăptișor de matcă.

Important este să găsim cauza oboselii :

- somnul trebuie să fie suficient.
- mesele să fie servite la ore regulate și să fie respectată compatibilitatea alimentelor.
- plimbările în aer liber și gimnastica pot să relaxeze și să dea bună dispoziție.
- alimentația să fie echilibrată, cu multe fructe, cereale integrale, fructe uscate.
- dușurile scoțiene tonifică, întăresc organismul și revigorează.
- vitaminizantele naturale sunt de mare ajutor, în special preparatele cu Fe, Mg, drojdie de bere.
- preparatele pe bază de plante sunt foarte indicate, fiind revitalizante.
- Ginseng. „Ginseng siberian” este produs de laboratoarele Medica din România.
- Produsul „Super Bio-Quinona Q10”, care conține coenzima Q10 dizolvată în ulei de soia (astfel fiind mai bine absorbită). Coenzima transformă grăsimile, glucidele și proteinele în energie pură.
- Ginkgo biloba, în cazul persoanelor vârstnice. Firma Walmark oferă produsul „Ginko Biloba”, care conține extract din frunzele arborelui Ginkgo biloba, având proprietatea de a îmbunătăți circulația cerebrală și periferică și de a ameliora amețelile și depresiile. De asemenea, conține planta păducel bună pentru circulația sângelui cerebrală și miocardică, și vitamina E, cu efect antioxidant, dilată vasele sanguine și previne depunerea colesterolului.

Astfel se stimulează metabolismul celulelor nervoase, ajutând concentrarea și memoria, se combat zgomotele din urechi și surditatea de origine vasculară și se asigură un aport crescut de substanțe nutritive, în special la nivel cerebral. De asemenea, produsul Ginkgo Plus (care conține Ginkgo biloba, ciuperca Reishi, Schisandra și remediul Fo-ti) îmbunătățește circulația cerebrală, crește viteza de transmisie a informației prin celulele nervoase și este un tonic general, implicit ajutând memoria și înlăturând oboseala. De asemenea, Ginkgo Biloba C (cu măceș) și Ginkgoton forte (cu rutin, măceș) sunt produse de laboratoarele Medica din România.

- Ceai de sunătoare, calmant.
- Băi de fân și alte plante care destind corpul și dau energie.
- Se vor bea sucuri de :
 - morcov
 - morcov + sfeclă + spanac ;
 - morcov + sfeclă + castravete (curățat de toxine și vitaminizează).
- Masajul ușor cu ulei de lavandă, în special pe tâmpile și ceafă, poate să ajute.
- Valeriu Popa recomandă, contra oboselii, 1-2 cafele cu frișcă (făcută în casă) băute dimineața și peste zi.

Amnezie, întărirea memoriei – pierderea de memorie (amnezia) apare în traumatisme cronice, epilepsie, ateroscleroză cerebrală, demență, isterie, stări tensionale etc.

- Mn-Co, Al (întârziere intelectuală), Bor (pentru echilibru fosforic).
- Ulei de coriandru (stimulent), 3-5 picături de 3 ori/zi, după mese.
- Să se consume morcovi, ananas (vitaminele C, Mn).
- Se beau 2 cești/zi de ceai de urzici cu 2 lingurițe bitter suedez.
- Spirulină.
- Ceai sau pudre de plante ca : salvie, pelin, rozmarin, silur, usturoi.
- Polen – 30 g/zi – conține vitamine, aminoacizi esențiali.
- Infuzie cu rizom de oblizeană (1 linguriță/200 ml de apă). Se iau 4 linguri/zi.
- Produsul „Mentat”, produs de Himalaya Drug Company, India, și comercializat de Prisum International SRL București. Este tonic cerebral și nervos, stimulează memoria, reduce anxietatea și insomnia. „Mentat” conține 2 plante : Centella asiatica, ce revitalizează, relaxând sistemul nervos, și Bacopa Monnieri, cu efect antianxios, antistres și de întărire a memoriei.
- „Taga Man”, produs de compania Glaxo-SmithKline-Europharm. Conține Ginkgo biloba și polen.
- Memo Plus, produs de Walmark. Conține extract de Ginkgo biloba, vitamina B₁₂ (ajută memoria, bună în anemii), extract de Guarana, care are efectul cafelei, oxid de magneziu (reduce oboseala, bun împotriva stresului) și extract de Echinaceea (întărește imunitatea). Produsul conferă o stare bună, înlătură oboseala examenelor și ajută la reglarea tractului digestiv.

- Produsul „Hypericum” ameliorează procesul de îmbătrânire vasculară, ajută în caz de tulburări de memorie, este un bun sedativ, ajută în diabet și hipertensiune, circulație periferică defectuoasă și tulburări de senescență.
- „Lecitina” conține extract de soia nemodificată genetic, care intră în structura membranelor celulare. Lecitina ajută nu numai memoria, dar normalizează și colesterolul, prevenind arteroscleroza, infarctul sau accidentul vascular cerebral. Contribuie la formarea globulelor roșii, ajutând în anemie.
- „Ascolecitina” conține lecitină din soia și vitamina C (antioxidantă), ameliorează tulburările de atenție, favorizează creșterea și dezvoltarea, dă un tonus bun celor obosiți. Este contraindicat la diabet.
- Bio Biloba conține extract de Ginkgo biloba standardizat. Ajută memoria.
- Spirulina conține acid glutamic care dezvoltă inteligența la copii (cartea *Biblia vitaminelor* de Earl Mindell din America).

Surmenaj intelectual

- Cura cu polen reface nu numai forțele fizice dar limpezește mintea, fertilizează ideile. Este mult mai bun decât cafeaua sau tutunul care provoacă doar o excitație cerebrală trecătoare. Se vor face cure la schimbarea fiecărui anotimp, luând 20g/zi polen (aduți), adică 2 lingurițe rase, pe nemâncate, înainte de mese.
- Produsul „Memo on” – amestec de antioxidanți extrași din plante medicinale indiene, utilizate în medicina tradițională ayurvedică. Elimină stresul, îmbunătățește memoria, întârzie oboseala, reduce anxietatea.
Importator: Firma „Star Internațional Med” – București, șos. Ștefan cel Mare nr. 12, sector 2.
- Cura cu grâu încolțit și orz verde, de 3 ori/zi câte 50 ml în amestec cu apă sau suc de mere.
- Se ia dimineața și seara, un vârf de cuțit cu praf de rădăcină de obligeănă cu puțină miere.
- „Evening Primrose-Ginseng” crește capacitatea de concentrare și memorare. Pentru detalii vezi „Inima”. Se poate folosi și produsul simplu „Ginseng”.
- Ajută vitaminele B₁₂, C.

Se consumă :

- caise, migdale dulci, arahide, banane, portocale, pere, prune, struguri, orez, grâu, țelină, spanac, fasole, mei, soia, polen, năut ;
- varză (înlătură nervozitatea) ;
- lămâi (împrospătează memoria) ;
- afine (activează irigarea cu sânge a creierului) ;
- fructe de mare (scoici, crevete) – facilitează atenția ;
- ceapă (subțiază sângele) ;
- nuci (întăresc nervii) ;
- ghimbir, gingeron (înrudit cu aspirina) – subțiază sângele – 1/2 rădăcină în salată ;

- ceai de chimen – fulgere de gândire ;
- mentă – ajută la concentrare ; coada-calului, ventrilică (ceai și esență) ;
- ulei de pește (are acizi grași – piatra de temelie a creierului) – înaintea examenului, la stres intelectual ;
- soia (are lecitină) ;
- zahăr natural (are glucoză pentru funcționarea creierului) ;
- zahăr din hidrați de C (în cereale complete, nuci, orez nedecorticat, alune, musli) ; acționează după 15 min. – fortificare după 1-3 h ;
- masarea zonei reflectogene a capului ;
- spirulină ;
- polen – 30 g/zi – conține vitamine, aminoacizi esențiali.
- Ginkgo Memo conține Ginkgo biloba, ginseng siberian și zinc organic derivat din drojdia de bere. Este recomandat în perioadele de studiu intens.
- Ginkgo Phyt acționează atât la nivelul circulației centrale, cât și al celei periferice. Ajută la combaterea radicalilor liberi și împiedică degradarea funcțiilor intelectuale.
- Memoboost conține Ginkgo biloba, lecitină din soia, ulei de pește, vitamina E (antioxidant), betacaroten. Este util în tulburări de memorie, oboseală psihică, eforturi intelectuale sau stres.

Sughiț

Sughițul este un spasm al diafragmei, care poate fi trecător (nepatologic) sau cauzat de boală : îmbolnăvirea esofagului, stomacului, pleurilor, peritoneului etc.

Pentru a trece, se va înghiți apă, se va reține respirația etc.

- ceai neîndulcit cu 1 lingură de semințe de mărar/1 cană apă – infuzie sau câteva picături suc de lămâie.
- Valeriu Popa recomanda să se înghită 1 linguriță chimen cu apă, fără a-l mesteca.

Ticuri

Ticul este un act impulsiv, o mișcare spasmodică, de obicei în stări tensionale, emoții, accentuându-se. Ticul dispare în somn. Factorii stresanți sau toxici infecțioși preced ticurile. Vârsta predilectă este pubertatea.

Conform teoriei tradiționale chineze, ticurile apar în urma unor boli contagioase în perioada copilăriei.

- Acupunctura dă rezultate
- În momentul crizei, să încercăm a face acele ticuri în mod voit, ca să treacă din subconștient în conștient.
- Argila, varza.

Tremurul membrelor

Este un simptom întâlnit în boli ca : luesul cerebral, delirium tremens, boala Parkinson, psihoza senilă, boala Basedow etc.

- 200 g iaurt + o lingură oțet de mere + o linguriță miere + 20 g drojdie de bere se amestecă și se bea dimineața pe stomacul gol. După 20 de minute se mănâncă consistent. Se procedează astfel 7 dimineți la rând, cu o pauză de 10 zile. Se repetă procedeul astfel ca în total să fie 21 de zile de tratament, cu pauze de 10 zile. Se poate repeta la 2-3 luni. Ziua se beau 3 căni cu infuzie de sunătoare + levănțică + cimbru (o linguriță cu amestec plante la o cană cu apă). În fiecare cană cu infuzie se pune o linguriță cu bitter suedez (*Formula AS* nr. 420). Iaurtul este preferabil să fie preparat în casă. Prudență la cei care au aciditate mare.
- Tinctură din : 50 g sunătoare, 20 g poroinic (untul-vacii), 20 g ciuboțica-cucului, 10 g boabe ienupăr cu rachie de secară sau fructe 38-40%, 14 zile la soare. Se iau din oră în oră 15-20 picături puse în ceaiul de plante : frunze de frasin, sunătoare, coada-șoricelului, salvie și coada-calului, câte 20 g.
- Băi de șezut cu vârfuri proaspete de molid, sunătoare, coada-șoricelului sau cimbru (100 g – se fac 3 băi la 14 zile).

CANCERUL

Există mai mulți termeni sinonimi care desemnează cancerul (grecește, *karkinos* = rac, cancer). Cuvântul „tumoare” desemnează atât formele benigne cât și cele maligne.

Pentru tumorile maligne mai există termenul „neoplazie” sau „neoplasm”. Termenul de „blastom” se folosește pentru tumori maligne nediferențiate, mai ales ale sistemului nervos. Mai rar se folosește pentru tumori benigne bogat celulare. Termenul „carcinom” este folosit pentru tumori maligne în special *epiteliale*. Școala franceză folosește „epiteliom”. „Sarcom” (grecește *sarcos* = carne, mușchi și *oma* = umflătură) desemnează tumori mezenchimale.

Unele tumori sunt denumite pe criteriul histogenetic cu terminația „om” (adenom, fibrom, osteom). Țesutul proliferat se asociază cu sufixul sarcom (fibrosarcom). Pentru tumorile benigne de *suprafață* există termenul de „papi-lom”, pentru epiteliile cilindrice: „polip”; tumorile glandulare: „adenom”.

Cancerul este o aglomerare de celule (tumoare) care se dezvoltă anarhic, având o evoluție de tip malign care, în stadiul final, formează metastaze (apariția în organism a altor tumori).

Începe ca defect genetic, adică o mutație apărută în celula somatică (dereglare în secvența codului genetic care induce sinteza unei proteine cu defect).

Genele normale numite proto-oncogene au rol în proliferarea normală a celulelor, în special în perioada de embriogeneză. În anumite condiții, proto-oncogenele se pot transforma în oncogene care proliferază malign. Diferența între proto-oncogene și oncogene constă într-o singură bază dintr-o secvență de 5000 nucleotide. Transformarea proto-oncogenei se face prin: mutație punctiformă, activare de către un retrovirus, rearanjament cromozomial și amplificare genică. Receptorul și donatorul de ADN tumoral pot fi din specii diferite (ex. om-animal). Specificitatea histologică a tumorii (carcinom sau sarcom) este dată de țesutul în care se produce transformarea malignă.

Are origine clonală, apoi ia forme diferite, dependente de țesutul afectat. Spre deosebire de bolile genetice (sindroamele) moștenite de la ascendenți, la cancer se moștenește predispoziția genetică. Datele statistice arată că fiecare om are unele leziuni premaligne care nu progresează.

Lipsa de răspuns a celulelor bolnave la stimulii specifici umorali sau celulari, care stimulează sau inhibă în general creșterea, este dată de alterarea receptorilor corespunzători de pe membrana celulelor tumorale. De aceea aceste celule proliferază continuu fără coerență temporală sau topografică.

O singură celulă „transformată” generează un clon celular care se dezvoltă anarhic creând o populație celulară. Creșterea ei excesivă scapă de sub controlul mecanismelor de reglare homeostazice.

Excreșcența sau umflătura crește rapid infiltrând țesuturile învecinate și se răspândește în alte organe pe calea vaselor limfatice sau sanguine, luând naștere tumori secundare sau metastaze. În general, forma ei este neregulată, ca o conopidă, deseori ulcerată, de culoare albicioasă, dură, sângerând ușor.

Medicul roman Aulus Cornelius Celsus, în *Ars medica*, arăta că locul unde apare o tumoare „devine imobil, neregulat, tumefiat, câteodată insensibil; după câțva timp, tumorile se ulcerează”. În această fază, cancerul este foarte greu de tratat.

În cazul cancerului, diagnosticarea precoce este foarte importantă deoarece tratamentul corect poate salva bolnavul. Acest tratament la început de boală este mai ușor de aplicat și mai eficient. Este cunoscut faptul că chimioterapia și radioterapia folosite curent în tratamentul cancerului au efecte secundare, uneori deosebit de severe, iar chirurgia este atât agresivă, cât și mutilantă.

Medicul poate pune diagnosticul cert de malignitate.

După îndepărtarea tumorii primitive, apariția clinică a metastazelor se întinde pe 5 ani, 16-18 ani sau mai mult, funcție de perioada de evoluție a tumorilor și de volumul acestora.

De aceea trebuie ca maladia să fie depistată la timp, în stadiul incipient.

Iată principalele diferențieri între tumorile benigne și maligne:

- Tumorile benigne sunt :
 1. Circumscrie și frecvent încapsulate ;
 2. Neinvazive cu efecte prin compresiune asupra țesuturilor din jur ;
 3. Bine diferențiate ;
 4. Creștere lentă ;
 5. Nemetastazante.
- Tumorile maligne sunt :
 1. Infiltrative și neîncapsulate ;
 2. Invazive și cu efecte distructive asupra țesuturilor din jur ;
 3. Slab diferențiate ;
 4. Creștere rapidă ;
 5. Metastazante.

(Din *Elemente de oncologie generală* – dr. Al. Trestioreanu)

În sindromul paraneoplazic mai pot apare și alte dereglări funcționale sau morfologice : neuropatii, neuromiopatii, osteoartropatii, tromboflebite, anemii, boli dermatologice etc.

Cașexia este altă consecință, poate ultima care se manifestă prin inapetență, tulburări de absorbție, autointoxicații, infecții supraadăugate etc. Cu cât procesul malign e mai avansat, cu atât cașexia se accentuează.

În răspunsul imun al organismului la tumori, sunt implicate mai multe tipuri de celule : Limfocitele T (1 – contra virusilor sau care eliberează anticorpii umorali) B, K (Killer care pot recunoaște celulele prevăzute cu anticorpi pe care le distrug), celulele NK (Natural Killer – au rol în controlul creșterii tumorilor), macrofagele (activate, constituie un mijloc de control al răspunsului imun față de tumori).

Perturbările sistemului imun constituie un factor predispozant al cancerului, în special : limfom malign, carcinom al pielii, buzelor, limbii, sarcoame și tumori cerebrale.

Apare în special după 40 de ani. Faciesul în cancer este galben ca paiul.

Conform teoriei naturiste, cancerul apare în acele zone ale organismului care sunt insuficient oxigenate, ceea ce provoacă o acumulare periculoasă de reziduuri toxice. Atunci apare așa-numita „functio-leza”, adică reducerea, lezarea funcției organice locale.

În primul rând se va face dezintoxicarea corpului conform indicațiilor date de Valeriu Popa (vezi și „Recomandări pentru cei grav bolnavi”). Apoi, suplimentar, se va ajuta organismul cu sfaturile date mai jos, după intuiția fiecăruia.

Dr. Ștefan Stângaciu a obținut vindecarea la 101 afecțiuni, cu eficiență de 64,5%. Dintre acestea, 15 cazuri de cancer au fost în ultima fază, care au înregistrat vindecări totale. El folosește ca metodă de tratament apipunctura. Apipunctura produce : hiperoxigenare, hipertermie și hiperenergizare (*Formula AS* nr. 381/octombrie 1999).

Foarte important pentru cei grav bolnavi ! În perioada de dezintoxicare nu se fac operații indiferent de afecțiune, se ține un regim alimentar foarte strict și nu se iau chimicale, deoarece organismul este angajat într-o luptă pe viață și pe moarte. Dacă nu se ține cont de aceasta, raportul de forțe se schimbă în favoarea cancerului, iar acesta, perfid, poate ataca cu virulență chiar și în alt loc, nu în cel la care a început vindecarea. Decesul se poate produce în două săptămâni.

Factorii favorizanți sunt :

1. Radiațiile ionizante cu potențial cancerigen la 2 km de epicentrul exploziei atomice și crește cu numărul anilor (1957 – 16 cazuri în Japonia). O cauză importantă a producerii cancerului este combinarea radiațiilor naturale sau artificiale cu alte efecte dăunătoare.
2. Cancerogeneza este dependentă de doza de substanțe chimice utilizată. Ele își exercită efectul carcinogenetic în special prin legarea de ADN, deși s-a probat și legături cu ARN (t ARN) și cu o serie de enzime (revers transcriptaza) sau cu alte proteine care implicând genele represoare, declanșează modificări fenotipice celulare.

Neoplasmele induse de agenți chimici sunt mai puțin antigenice decât cele induse virotic.

Substanțele chimice canceroase :

a) naturale : alfatoxina din contaminarea conservelor cu *Aspergillus flav* provoacă cancer hepatic (Isvoranu – *Genetica*) ;

b) medicamente : antimitotice, cloramfenicol.

c) „culturale” din :

– băuturi alcoolice (cancer la esofag, adenocarcinom hepatic) ;

– fum de țigară, fum industrial, gaze de eșapament ce conțin hidrocarburi policiclice care dau cancerul bronhiilor ;

d) industriale :

- coloranți (cancer la vezică) ;
- conservanți și aditive la mezeluri, ca nitriți și nitrozamina dacă sunt în cantități mari ;
- solvenții benzolici provoacă leucemie ;
- uleiurile minerale sunt oncogene.

Ziarul *Libertatea* din 7 aprilie 2000 ne atrage atenția asupra pericolului pe care-l reprezintă legumele din piețele noastre – pe care noi le considerăm salvatoare – devenite otrăvitoare din cauza folosirii fără discernământ de către producători a îngrășămintelor chimice și a pesticidelor.

Aerul este curățat de ploi, dar apa ajunge în sol iar impuritățile intră în circuitul biologic și ajung prin alimente la noi. La Valea Călugărească, contaminarea pământului cu fluor a dus la boala numită fluoroză (căderea dinților, distrugerea sistemului osos). Două sute de mii de hectare din țară sunt contaminate cu țiței și apă sărată iar poluarea chimică se extinde pe nouă sute de mii de hectare.

Ideal ar fi să fie încurajată viticultura și să ne întoarcem la procedura de a îngrășa pământul natural. Astfel, în viitor, vom avea asigurată sănătatea pământului și a oamenilor. Până se va realiza aceasta, țărani ar trebui să fie școlarizați gratuit despre cum și în ce cantitate să folosească chimicalele. La TV, o specialistă afirma că, la noi în țară, cantitatea de nitriți din alimente se află sub normele europene și că mai avem până să atingem acest nivel. Dar de ce trebuie să ne aliniem cu alte țări în această privință ? Fără aceste chimicale, s-ar putea ca alimentele să fie mai puțin aspectuoase și în cantitate mai mică, dar nu ne vor afecta sănătatea.

3. Infecții virale :

- virus oncogen cu ADN : virusul Papiloma care provoacă veruci, adenoviroze, hepatic (Epstein-Barr) ; virus oncogen cu ARN, care sunt la originea sarcoamelor, limfoanelor.

Întreaga tumoare se dezvoltă într-o singură celulă în care s-a produs modificarea genetică.

În 1977, Lynch a observat că 50% din membrii familiei dezvoltă una sau mai multe tumori maligne, presupunând că factorul determinant ar fi o genă dominantă. Oncogenele pot fi inofensive atâta timp cât vor fi inactive, dar, activate de un factor cancerigen, vor transforma celula sănătoasă în celulă canceroasă.

4. Anumiți hormoni, în special estrogenii, sunt favorizanți pentru procesele neoplazice.

Între organism și tumoră se exercită efecte reciproce. Astfel, se eliberează o cantitate mare de hormoni :

- ACTH : în cancer bronșic, pancreatic și timus.
- ADH (hormon diuretic) : cancer bronșic, tumori cerebrale.
- PTH (parathormonul) : cancer bronșic, renal și a endometriului. Duce la hipercalcemie și leziuni osoase.

- Insulina explică sindromul paraneoplazic hipoglicemic întâlnit în fibrosarcoame, mesoteliome și carcinoame hepatice.
 - Tumorile de la nivelul bronhiilor, căilor biliare, pancreasului, dar mai ales din intestin elaborează produși carcinoizi. Din țesutul cromafin din intestin s-au identificat celule cu proprietăți neuroendocrine (APUD) care au capacitatea de a elabora amine și hormoni polipetizi. Tumorile celulare APUD (apudome) secretă o serie de mediatori biologici activi (serotonina, histamina, catecolamine, prostaglandine, bradikinine) prin care participă la realizarea sindromului endocrino-pluriglandular unde pot fi implicate și secrețiile gastropancreatice.
 - Eritropoetina e principalul mecanism al policitemiei întâlnit în carcinoame renale, hemangioame cerebrale, carcinoame hepatice etc.
5. Dr. Virginia Faur numește cerealele ca fiind „coloana vertebrală a alimentației”, deoarece conțin 11-13 proteine, exact cât reprezintă această componentă a hranei ca necesar caloric pentru organism. Produsele care rezultă din metabolizarea unui exces de proteine duc la procese tumorigene. Astfel, carnea, după ce a fost digerată, lasă în urmă aminele. Acestea pot reacționa cu nitriții care se găsesc în apa de la robinet, conserve etc. și se formează nitrozaminele care pot declanșa cancerul.
- Deci se recomandă consumarea în primul rând a cerealelor ca necesar proteic și nu a cărnii care consumată în exces încarcă organismul cu uree și acid uric, ceea ce solicită mult rinichii. De aici pot apare litiaza, guta, leziuni vasculare, ateroscleroza etc.
- Să nu consumați cereale mușcate deoarece, așa cum afirmă și dr. V. Faur există riscul infestării cu alfatoxine care induc cancerul.
6. Porumbul este cel mai vulnerabil la contaminare cu alfatoxine, urmat de grâu.
7. Un alt factor care favorizează apariția cancerului este deficitul de vitamine (în special riboflavina = B₂).

Să se acorde importanță și poziției locului de dormit și de lucru, dacă există zone de turbulență, unde sunt plasate intersecțiile liniilor de forță ale radiațiilor pământului. Se va cere ajutorul unui radiestezist. Direcția bună de dormit este cu capul la nord, picioarele la sud, sau capul la vest, picioarele la est.

Rezultatele cele mai bune se obțin în tratarea cu spirulină a cancerelor cu acțiune sanguină – cancerule din zonele bogat irigate (cancerule ale organelor interne) cu un procent de 90%, iar în celelalte cazuri (de exemplu, cancerul osos) rezultatele sunt de 50% :

- Planta Gheara-Mâței (Cats Claw) scade efectul chimio și radioterapiei.
- Vitamina A în asociere cu doze mari de vitamina C.
- Să se consume grâu încolțit (3-6 linguri/zi la adulți).
- Să se facă cure mineralizante cu argilă. Ele sunt și dezinfectante și detoxifică organismul.
- Păștura din stup, hrana puietului.

Valeriu Popa mi-a spus că nu mă voi îmbolnăvi niciodată de cancer dacă voi ține un regim naturist.

- Masarea zonei reflexogene a punctelor limfatice, amigdale, splină și a organului corespunzător. Se schimbă regimul alimentar.
- Să nu se ia vitamina B₁₂ care are rol de multiplicare a celulelor. Deci, atenție la alimentele bogate în B₁₂ și Fe : carne (în special organe).
- Jumătate de kilogram de friptură pe cărbuni conține tot atâta benzpiren (agent cancerigen) ca și 600 de țigări.
- Cătina albă, unghia găinii sau lemnul câinesc sunt plante imunoinductoare.
- Golden Yacca extras din „Arborele vieții” sau Yucca pe care indienii navayo din Arizona îl folosesc în boli grave, la creșterea rezistenței fizice.
- Tătăneasa oprește dezvoltarea tumorilor. S-au făcut experiențe cu alantoina din plantă care au confirmat aceasta (*Formula AS* nr. 342/1999).
- Medicamentul Isorel, cu efect imunostimulator, ajută în bolile canceroase. Este un produs pe bază de vâsc, inhibitor tumoral și ameliorator al stării generale a bolnavilor. Se găsește la firma Brimex Medical, tel. 01/33025132 ; 3302520.
- Planta tăpașnic (*Galeosis ladonum*) înrudită cu izma, cu flori mari roșiatice dispuse la subsuoara frunzelor, asemănătoare cu florile de gura leului, vindecă cancerul. Despre ea s-a vorbit la radio în luna octombrie 1998, despre ea se interesează Institutul de biologie al Academiei Române. Încă nu cunosc modul de folosire al plantei. Acest leac a fost folosit la genunchi (apa s-a retras), cancer la sân. A fost dat în revista *Formula AS* nr. 324, august 1998.
- Se amestecă pe foc, în cantități egale, miere de albine și rășină de brad. Pasta se învelește într-o cârpă și se aplică pe locul cu pricina. Are o putere de extragere a răului foarte mare, de aceea produce dureri. Seara și peste noapte, de asemenea, când durerile sunt prea mari, compresa se scoate, apoi se repune. Se repetă mai multe zile la rând.
- Consumare de produse apicole.
- Coenzima Q10 + produse din Aloe vera.
- Tratament cu spânz numai sub îndrumarea unui specialist. Spânzul este un stimulent imunitar de prim ordin în tumori benigne sau maligne.
- Tratamentul prof. Savițki, de la Institutul Oncologic din Moscova, care constă dintr-un amestec din : 800 g aloe veche de cel puțin 3 ani și neudată cu 5 zile înainte, date prin mașina de tocat ; 1,300 kg miere ; 1,700 l vin roșu (16-17° tărie). Amestecul se pune într-un vas de sticlă de culoare închisă și se lasă într-un loc întunecos și rece, timp de 5 zile înainte de folosire. Vasul trebuie să fie bine închis. Din acest amestec se ia astfel : primele 5 zile câte 1 linguriță de 3 ori/zi, cu 2 ore înainte de mese ; după 5 zile, doza devine de 2 lingurițe de 3 ori/zi, cu 1 h înaintea mesei. Cura se face minim 2 săptămâni, dar indicat este să dureze mai mult de 1 lună. Această cură se recomandă și la TBC pulmonar sau ulcer stomacal. Efectul se cunoaște din primele zile, printr-o creștere a poftei de mâncare și în greutate.

- Comprese cu aburi de coada-calului, pe tumoare, timp de 2 h, dimineața. Preotul Kneipp spune că această plantă stagnează orice tumoare. De altfel, în toate cazurile de cancer, pentru calmarea durerii se aplică comprese cu aburi de coada-calului și comprese cu bitter suedez, după ce în prealabil s-a uns locul respectiv cu alifie de gălbenele.
- La prânz, compresă cu ierburi suedeze, pe locul uns cu alifie de gălbenele. După scoaterea compresei, se pudrează dacă apar mâncărimi.
- Dacă sunt tumori externe, pe piele, se pune terci de pătlagină.
- Se unge locul cu suc de măcrișul-iepurelui.
- Dimineața și seara, se bea ceai de coada-calului, iar ziua 1 1/2 – 2 l ceai cald, făcut din: 300 g gălbenele + 100 g coada-șoricelului + 100 g urzici. Se adaugă de 6 ori/zi într-o cană 3-5 picături suc de măcrișul-iepurelui.
- Dimineața: 1/2 ceașcă ceai pentru rinichi (coada-calului 15 g, urzică 10 g, troscot 8 g, sunătoare 6 g, timp de 3 săptămâni). Se face infuzie cu o priză cât se ia între 2 degete/1 cană apă clocotită. Se strecoară după 10 min. Peste plantele opărite se mai pun 2 căni apă clocotită care se fierb 10 min., apoi ceaiul astfel obținut se toarnă peste primul. În felul acesta se degajă acid salicilic (fierbere 10 min.); după 30-60 min., se bea 1-2 cești ceai cald din salvie, sunătoare, mentă și melisă (roiniță). Salvia se fierbe 3 min. Salvia conține ulei eteric bun pentru gargară, dar care nu trebuie înghițit și de aceea salvia se fierbe. După 3 min., uleiul dispare și se degajă un ferment vital eficient pentru toate glandele, măduva spinării și ligamente; după 30-60 min., se ia o înghițitură suc de legume: 3/5 sfeclă roșie, 1/5 morcovi, 1/5 rădăcină de țelină, câteva ridichi, 1 cartof mic (cât 1 ou) (ex.: 300 g sfeclă, 100 g morcovi, 100 g țelină, 30 g ridiche). Cartoful este important la cancerul de ficat. După 15-30 min., se mai bea o înghițitură de suc. Sucul se bea timp de 42 zile. Între reprizele de suc, se bea ceai de salvie. Ceaiurile nu se îndulcesc; la prânz se bea 1/2 ceașcă ceai pentru rinichi. La fel seara, înainte de culcare. Ceaiul pentru rinichi se bea doar în primele 3 săptămâni. După-masă, iar se bea suc (1/2 l).
- Rudolf Breuss, naturist german (n. 1899), recomandă zilnic să se bea o ceașcă de ceai de priboi roșu (infuzie). Priboiul roșu conține puțin radium. Se alternează mereu ceaiul cu sucul. Pentru constipație, se face clismă cu ceai de mușetel.
- Se amestecă fagure de miere cu țuică și pelin pisat. Se unge cu amestecul respectiv locul bolnav.
- Pentru tumoare la cap, Vanga aplică bandaj înmuiat în rachiu cu pelin pisat. Recomand prudență.
- Ajutător poate fi tratamentul cu „Cartilagiu de rechin” – produs de laboratoarele Medica din România. Este recomandat în artroze, retinopatie diabetică, adjuvant în terapia cu citostatice, osteoporoză, imunodepresii.
- La tratamentul cu „Năpraznic” cel mai receptiv este cancerul genital, dar se vindecă și cancerul pulmonar cu metastaze, cancerul mamar, cancerul de prostată, la intestin și cancerul gastric. Regimul alimentar trebuie să fie sever, cu crudități.

- Nică Micu din com. Ivești, jud. Galați (str. Blăjeriei de Sus, nr. 572) folosește preparate realizate din peste 100 de plante: bitter (din 115 plante), sirop (din 50 plante), unguente. A reușit să vindece tot felul de boli, printre care și cancer. Are 80 de ani, dar arată ca de 50 de ani.
- Tratatamentul cu „Spânz” a dat rezultate în multe cazuri. Fiind o plantă cu un mare grad de toxicitate, se cere multă prudență în folosirea ei și să se facă sub strictă supraveghere a unui terapeut specializat în Spânz, ca de exemplu dl. Călina Dumitru, cabinet „Plant-Com” Iași sau dr. Cristian Boerescu, București – Str. Spătaru Preda, bl. 129 A, sector 5 – Centrul Medical „Dava” sau dr. M. Filimon și ing. I. Groza la cabinetul „Natura” din Arad. Tratatamentul este eficient mai ales în cazuri incipiente cu tumorete de max. 3 cm, mai ales cerebrale, genitale și mamare.
- Se va folosi autosugestia și vizualizarea în sens de vindecare (vezi E. Coné, Dan Seracu și cartea lui V.O. Pașcanu). Credința în Dumnezeu va fi temelia vindecării.
- În lupta cu cancerul, de mare ajutor pot fi sucurile de legume, în special morcov care conține vitamina A (împiedică transformarea celulelor normale, mărește imunitatea); suc de sfeclă roșie care conține vitamina A, complex B, C, săruri de K și rubidiu care sunt slab radioactive dar uneori suficiente pentru a acționa asupra celulei canceroase, Fe, Mn, Cr, stronțiu. Castravetele și spanacul curăță organismul de toxine. Iată câteva combinații de sucuri benefice :
 1. morcov (300 g) + sfeclă (100 g) + castravete (50 g) ;
 2. morcov (250 g) + țelină (100 g) + pătrunjel (50 g) ;
 3. morcov (300 g) + sfeclă (100 g) + spanac (150 g).
 Vitamina E se poate lua din grâu încolțit (250 g/zi).
- V.O. Pașcanu recomandă fermentii luați din iaurt și drojdie de bere uscată (3-4 linguri/săptămână).
Menționez ca iaurtul să fie cât mai proaspăt, preferabil să fie preparat în casă.
- Terapeutul Ene V. Fănică din Vălenii de Munte obține vindecări de cancer, punând accentul în tratamente pe folosirea plantelor medicinale care conțin alcaloizi, deci care au în compoziția lor azot : muguraș, țintaură, trei-frați-pătați, talpa-gâștei, rostopască, dracilă, saschiu mic, urzică-moartă, pedicuță, drobiță, pochivnic, mărul-lupului.
Explicația constă în legătura strânsă existentă între azotul din plante și organismul uman. Cancerul constă în degenerarea structurii celulelor alcătuită în principal din aminoacizi, a căror componentă de bază este azotul.
Tratatamentul pe care îl aplică E. Fănică durează 2-3 luni fiecare, cu pauze între ele pentru ca organismul să nu se obișnuiască cu remediile folosite. Fiecare cură începe cu un tratament de epurare de 2-6 zile în care se consumă numai ceaiuri și sucuri de legume și fructe. Apoi urmează un regim alimentar în care predomină alimente neprelucrate termic : legume și fructe, cereale germinate, fulgi de ovăz, orz, tărațe de grâu, soia, alune și nuci, iaurt, brânză proaspătă, pește oceanic gras, ulei de soia etc.

Se elimină din alimentație grăsimile animale (îngreunează metabolismul), carnea de mamifere (nocivă mai ales prin acidul uric, uree, alte toxine), zahărul (agresează chimic țesuturile), tot ce conține aromatizanți, conservanți și coloranți sintetici (cu acestea crește numărul de radicali liberi din organism – principalii responsabili ai producerii bolilor degenerative), alcoolul, cafeaua, prăjelile, condimentele iuți. Aceasta este în concordanță cu tot ceea ce am recomandat și eu.

Terapeutul contraindică unele plante medicinale: tătăneasă, floarea de podbal (frunza este bună) și limba-mielului argumentând că ele conțin alcaloizi pirolizidinici – cu efect clar cancerigen datorită azaronei, care se găsește în rădăcina plantei. Și totuși, cum se explică de pildă numeroasele vindecări cu tătăneasă? Rămâne să analizați și să vă alegeți calea de însănătoșire cu multă prudență (vezi și Octavian Bojor).

- Se fac clisme cu 500-750 ml decoct de urzică, o dată pe zi, timp de 21 de zile. Pentru clismă, decoctul va fi ținut în colon 15 minute și va fi folosit la 30-35°C.
- Produsul naturist chinezesc „Holican”, anticancerigen, hipolipemiant și antiacid de excepție. Neutralizează radicalii liberi de 1,5 ori mai mult decât vit. E, de 2,5 ori față de vit. C și de 5 ori față de vit. A. Se ia între mese max. câte 2 capsule de 3 ori/zi, cu apă caldă. Concomitent se pot folosi și produsele „Chitosan” și „Cordiceps”. Chitosanul (chitino-zahar) este obținut din creveți și carapace de crabi. Chitina are efect asemănător cu fibrele alimentare (îmbunătățește digestia, scade absorbția lipidelor din sânge, elimină toxinele prin fecale), devenind astfel un bun depurativ. Se iau 2 capsule de 2 ori/zi cu apă fierbinte. Cordicepsul rezultă din prelucrarea miceliului ciupercii Cordiceps. Cordicepsul, datorită plantelor tibetane, intensifică imunitatea și chiar poate să reducă procesele autoimune ale unor oameni. Este antiinflamator puternic, ajută în infecții virale (hepatita), este antibiotic, bacteriostatic (contra câtorva zeci de bacterii); contra pneumococului, streptococului, stafilococului auriu. Conținutul de Adenozină susține metabolismul energetic al celulelor, dând un efect tonic general. Se iau 1-2 capsule de 1-2 ori/zi. Producător este firma Tianjin Tianshi Biological Development Co. Ltd., fiind distribuit de Tianshi Grup Co. SRL București.

Chitosanul este produs și de laboratoarele Medica din România. Este adjuvant în terapia cu citostatice, diabet, afecțiuni hepatice, digestive, hipercolesterolemie, obezitate.

- Seleniul are efect de protecție împotriva radicalilor liberi. Produsul „Bio-Seleniu + Zinc” conține antioxidanți cum ar fi vitaminele A, B₆, C și E, precum și mineralele seleniu și zinc. Acest amestec are un puternic efect de protecție împotriva cancerului.
- „Apa vie sau ușoară”, cu un conținut redus de deuteriu (izotop stabil al H₂ care se găsește în natură), se află în cercetarea unui colectiv de oameni de știință din România în ceea ce privește tratarea cancerului și a altor boli metabolice cum ar fi diabetul, scăzând nevoia de insulină, sau arterioscleroza,

reducând colesterolul. De asemenea, aceasta crește capacitatea de memorare și ajută în psoriazis, determină resorbția mioamelor, chisturilor și adenoamelor de prostată. Apa vie, terapeutică, rezultă din înlocuirea unui atom de hidrogen cu un atom de deuteriu, spre deosebire de apa grea (folosită la tehnologii nucleare), la care se înlocuiesc doi atomi de hidrogen cu doi atomi de deuteriu. Despre tratamentul cu această apă vie, miraculoasă, se pot obține informații de la prof. univ. dr. Ioan Nedelcu, medic dermatolog la Spitalul Militar Central din București. Tratamentul se face numai sub supraveghere medicală.

- Spirulina și tinctura de Echinacea opresc dezvoltarea celulelor canceroase (vezi la „Îmbătrânire”).
- „Tinctura din muguri de plop negru” (vezi la „Artrite”) ajută în tratarea tumorilor benigne (fibroame, adenofibroame, chisturi), iar o linguriță de pulbere de muguri de plop luată de 4 ori/zi pe stomacul gol, sublingual, nu poate fi decât benefică în caz de tumoare malignă.
- Cura îndelungată cu suc de orz verde inhibă formațiunile tumorale.
- Valeriu Popa recomandă să se adauge 2 linguri apă de mare /1 l apă distilată. În general, recomandă consumarea de tărațe înmuiate în zer + miere. În alimentație, 80% să fie hrană crudă.
- *Rețeta nr. 2 pentru leucemie și tumori maligne concepută de Valeriu Popa :*

ora 7 – suc din :

– 100 ml suc de morcovi din	250 g
– 470 ml suc de sfeclă roșie din	750 g
– 250 ml suc de ardei grași din	400 g
– 100 ml suc de varză albă din	200 g
– 50 ml suc de păpădie din	40 g
– 5 ml suc de usturoi din	3 căței

ora 13 :

- 125 g grâu încolțit
- 25 g miez de nucă
- 500 g pere
- 25 g miere de albine

ora 19 :

- 125 g grâu încolțit
- 25 g miez de nucă
- 500 g mere
- 25 g miere de albine

Este bine ca acest regim să se facă sub îndrumare, de exemplu a d-nei Tudor Tania (tel. 3134192).

Cancer la cap (creier)

- V.O. Pașcanu recomandă macerat de vâsc de stejar la bărbat și de măr la femeie (o cană/zi în 3-4 reprize).

- Se aplică comprese cu frunze de varză zdrobite cu sticla, se ține post și regim alimentar conform indicațiilor date de dl. Valeriu Popa.
- Pe lângă regim alimentar, să se facă tratament cu măruș-lupului sub supraveghere (de exemplu, dl Pop Nicolae din Cluj-Napoca). Ficatul trebuie să fie sănătos pentru a se putea suporta tratamentul.

Cancerul ficatului, tumora hepatică

Ficatul se mărește și există senzație de apăsare și plenitudine în acel loc. Fața are paloare, bolnavul slăbește.

Pe lângă factorii enumerați la generalități cancer, anumite produse metabolizate de ficat prin mecanismul explicat la „Cancer la testicule”, precum metilaminobenzenul (MAB) experimentat pe șobolani, produc cancer la ficat, dar nu produc tumori gastrointestinale, de exemplu.

Sarcomul se dezvoltă din țesut conjunctiv. Se întâlnește la ficat, plămân, rinichi. Sarcoamele sunt frecvente la tineri. Țesutul seamănă cu carnea de pește, cu zone hemoragice și de necroză. Vasele nu au pereți proprii, circulația făcându-se prin lacune vasculare delimitate de celulele neoplazice. Metastazele se produc pe calea sanguină.

- Macerat de vâsc, o cană băută în 3-4 reprize : la bărbat se folosește vâsc de stejar, iar la femeie de măr.
- În metastază la ficat :
 - Se bea 1,5 l ceai de plante (se pot combina 4-5 ceaiuri care se schimbă din 3 în 3 săptămâni). Se pune 1 linguriță amestec de plante la 1 l apă clocotită. Se îndulcește cu miere. Plante : sunătoare, salvie (se fierbe 1-2 min.), gălbenele, urzică, păpădie, mentă, mușetel, anghinare, fenicul (se fierbe 5 min.), coada-șoricelului, coada-calului, armurariu, cicoare, rostopască (cantitate mai mică), lămâiță, tătăneasă (se fierbe separat 5 min.), cătină.
 - În paralel se bea zilnic suc de : sfeclă roșie – 300 ml, introdus treptat, morcovi 200 ml, mere 200 ml, varză 100 ml. Se amestecă sucurile și se bea de 3 ori/zi câte 1/3. Se ține regim, fără grăsimi și prăjeli.
- Rudolf Breuss recomandă ceai de coji de cartofi netratați chimic și împachetări cu foi de varză, apoi masare cu ulei de măsline sau sunătoare în zona lombară.
- Se iau 6 înghițituri de ceai de rădăcini de obligeană și 2-3 cești de ceai de urzici.
- Timp de 4 h se țin pe regiunea ficatului comprese cu bitter suedez, iar compresele cu aburi de coada-calului să fie aplicate dimineața și după-masa câte 2 h, stând în pat. Toate compresele să fie acoperite cu bucăți calde de pânză, ca să nu se producă o senzație de frig, din cauza evaporării.
- Gel de aloe.
- vezi rețeta de „vin de tătăneasă” de la „Cancer la plămâni”.
- Pulbere de măcriș (*Rumex acetosa*) – câte 1 linguriță de 4 ori/zi. Se ține sub limbă 10-15 min. și apoi se înghite cu apă. Are și efect imunostimulent.

Pentru *tumora hepatică*:

- Se aplică comprese calde cu rădăcină de tătăneasă rămasă de la fiertura de ceai sau rădăcină de tătăneasă crudă, dată pe răzătoare și încălzită pe baie de abur. Se aplică seara, la culcare, timp de 2-3 ore (rețetă dată de Anton Elvira – Suceava în *Formula AS* nr. 393/decembrie 1999).
- Macerat de rădăcină rasă de leuștean (350 g), miere de albine de mai (350 g), 350 ml vin de țară, curat, fără zahăr sau amestec. Se pun în sticlă (să nu fie de plastic), închisă la culoare, timp de 7-8 zile, la întuneric, agitând sticla de câteva ori pe zi. Se ia câte o lingură, cu jumătate de oră înainte de mesele principale, de 3 ori/zi, cu tot cu leuștean. Se bea și ceai din rădăcină de tătăneasă, cu prudență, câte o cană.

Se va ține seama și de recomandările specificate la capitolul „Ficat”, în special la „Ciroză”.

Cancerul ganglionilor limfatici (limfomul)

Ganglionii sunt formațiuni cât un bob de orez sau alteori cât o măslină amplasați în mai multe locuri în organism. Există: *ganglioni limfatici*, aflați de-a lungul vaselor limfatice sau în locul unde se unesc mai multe vase (gât, subaxilă, regiunea inghinală); *ganglioni nervoși*, aflați pe traiectul unor nervi sau în centrul nervoși. În foliculii ganglionilor limfatici se face o filtrare a limfei. Aici sunt oprite leucocitele încărcate cu bacterii care vor fi digerate de către macrofage. Când există prea multe leucocite încărcate cu bacterii moarte, ganglionii se măresc, devin tari și dureroși (limfadenite). Dacă infecția este de lungă durată (de exemplu: amigdalele) atunci ganglionii devin focare de infecție, vărsând produsele toxice permanent în sânge. În cazul cancerului, procesul este diferit, deși ganglionii cresc și de această dată în volum, la mărimea unor măslin sau mandarine.

Limfoamele maligne se caracterizează prin proliferarea celulelor țesutului limfoid: limfocite, histocite, celule derivate. Sunt două mari grupe: limfoame maligne nehodgkiene (LNH) și hodgkiene, cu o mare varietate de forme.

Limfoamele maligne mai importante sunt: gigantofolicular, boala Brill-Symmers, limfosarcomul, reticulosarcomul și limfogranulomatoza Hodgkin. Ganglionii cresc în volum, în special cei cervicali, mediastinali, axilari sau inguinali.

Limfoamele LNH au o localizare limfoganglionară. Au tendința la generalizare limfoganglionară și viscerală: splina, ficatul, măduva hematogenă. Unele forme prezintă conversie spre leucemie, după cum afectarea ganglionară poate însoți unele leucemii. În toate formele de limfon, ganglionii afectați sunt măriți, inițial fiind izolați, mobili, dar apoi se constituie în pachete ganglionare aderente. La secționare, apar alb-gălbui cu focare hemoragice și de necroză. Prin extindere se localizează la ficat, splină, tractul gastrointestinal, genitourinar și sistem nervos.

Limfoamele cu localizare extraganglionară pot apare în organe cu țesut limfatic: orofaringele, amigdalele, tractul gastrointestinal, oasele etc.

Limfoamele hodgkiene (boala Hodgkin)

Localizarea dominantă e limfoganglionară. Caracteristică este prezența celulei Reed-Sternberg. Ganglionii sunt măriți, ca la LNH. Poate converti în forme leucemice.

În *Formula AS* nr. 405 este dat un tratament pentru „boala Hodgkin” sau „Limfogranulomatoză”. Aceasta este o proliferare tumorală a celulelor sistemului limfo-reticular. Poate fi de origine infecțioasă (TBC, virală).

În I stadiu, este localizată într-o singură regiune ganglionară (regiunea cervicală, axilară, inghinală).

În stadiul II se extinde pe cel puțin două regiuni.

În stadiul III se localizează pe diferite organe și oase. Începe cu mărirea unui ganglion limfatic, bolnavul obosește, are febră, prurit, se mărește splina și ficatul. Netratată, boala durează 5-10 ani.

Medicii recomandă extirparea ganglionului, radiații, cobaltoterapie.

- Iată tratamentul dat de d-na Chiosa Vasilica din Constanța :
 - cura cu gaz dublu distilat : câte o lingură cu gaz, cu 30 de minute înainte de masă, dimineața și seara. A avut 750 ml gaz.
 - timp de 6 luni a urmat cura cu ceai protector „Favisan” (firma d-nei Virginia Faur) – 40 ml o dată pe zi.
 - suc de mere, morcov, sfeclă – un litru/zi.
 - tratament de dezintoxicare și regim alimentar fără zahăr, carne, oțet, alcool, tutun, mâncare prăjită.
 - clismă cu ceai de plante medicinale : mușetel sau coada-șoricelului (zilnic).
 - 2-3 gălbenușuri fecundate/săptămână, crude, cu lapte cald.
 - o lingură/zi cu ulei de măsline.
- se sug 2 g propolis/zi
 - se iau 2 lingurițe polen/zi
 - 2 linguri/zi drojdie de bere.
 - se beau zilnic 2 căni cu ceai de gălbenele, coada-calului, tătăneasă, alternativ, în cure de 3 săptămâni.
- cura cu apă de argilă : un vârf de cuțit cu argilă la un pahar cu apă. Se bea partea de lichid decantată în loc de apă și se adaugă apoi apă peste reziduu. După 3 zile se agită și se bea.
- cura cu zeamă de țărâțe : o lingură plină cu țărâțe de grâu se pun seara în 500 ml apă. Dimineața se strecoară și se bea în cursul zilei.
- grâu încolțit – o masă/zi.
- calciu natural – 3 coji de ouă, spălate bine, mărunțite praf, peste care se adaugă miere, de două ori volumul prafului de ou – 1-3 lingurițe/zi.
- cura cu Aloe Vera : cantități egale de aloe tocată și miere se păstrează la frigider – se iau 3 linguri/zi cu jumătate de oră înainte de masă, timp de 1-2 luni. Se reia tratamentul după o lună.
- cura cu boabe de ienupăr : se amestecă și se înghit 4 boabe, a doua zi – 5 boabe ; apoi se crește zilnic numărul de boabe cu una, până se ajunge la 15

boabe, apoi se scade zilnic cu o boabă, până se ajunge la 4 boabe. Se reia până la un an. Cura e contraindicată celor cu afecțiuni renale inflamatorii. A repetat cura cu gaz cam la 2 ani, câte 250 mg gaz și în anul 1997 cura cu ceai protector „Favisan”. A urmat și cu cure cu lăptișor de matcă, propolis, polen, zeamă de lămâie cu miere, cura cu Aloe, apoi cu argilă (o bea zilnic), ceaiuri de rostopască, urzică, soc, gălbenele, coada-calului. Consumă cât mai multe fructe și zarzavaturi crude (mulți morcovi), oțet de mere și miere. Se asociază cu dorința de vindecare prin autosugestie. Se simte foarte bine, analizele sunt bune, iar formula leucocitară este aproape normală.

- Ceai de drăgaică (sânziene), coada-calului, coada-șoricelului și pătlagină îngustă. Din aceleași plante, proaspete, zdrobite, se fac cataplasme care se aplică pe ganglioni. Se asociază regimul naturist cu polen, miere, alune, nuci, semințe, cătină, lăptișor de matcă etc. care sunt întăritoare. Pe zona chisturilor și a ganglionilor se pun comprese cu bitter suedez (3-4 ore). Înainte se poate unge locul cu alifie de gălbenele.
- Se ung ganglionii cu ulei de maghiran, precum și cu alifie de gălbenele sau cu ulei de sunătoare.
- Se aplică pe ganglioni frunze zdrobite (și umezite cu apă) de pătlagină, brusture, drăgaică sau tulpini și frunze de gălbenele.
- Dacă operația a avut loc deja, se recomandă comprese timp de 4 h cu bitter suedez, cu care se fac frecții, precum și comprese cu aburi de coada-calului, stând câte 2 h în pat. Se bea 1 1/2-2 l ceai de: 300 g filimică (gălbenele) + 100 g coada-calului + 100 g coada-șoricelului + 100 g urzici – 1 linguriță/1 cană apă. Se iau 3 lingurițe bitter suedez. Dacă au apărut umflături întărite pe mâini și picioare, pe lângă cataplasmele amintite se mai aplică frunze de brânca-ursului. Bună este și nalba lăsată peste noapte în apă rece. Se fac băi. Umflăturile se mai pot unge cu suc de măcrișul-iepurelui.
- Rețetă dată în revista *Formula AS* nr. 330 din septembrie 1998. Poate fi folosită numai de bărbați. Se pun într-un borcan: 1,5 kg miere de salcâm, 300 g polen, 150 g propolis, 20 fiole lăptișor de matcă, 200 g ser fiziologic. Se amestecă cu o lingură de lemn. Se ia 3 ori/zi câte o lingură, înainte de masă cu 1/2 h. Rețeta se folosește o dată la 6 luni. Concomitent, se trece la dietă naturistă de crudități.

Cancerul genital și mamar (sân)

Cancerul genital este cea mai frecventă localizare de cancer la femei. Se manifestă prin hemoragie uterină între cicluri sau după instalarea menopauzei. În stadiu avansat, apare și scurgere purulentă. Formele incipiente se depistează prin examenul citologic al secreției vaginale.

În cancerul colului uterin, sunt posibilități de precizare a diagnosticului de epitelion „in situ” (intraepitelial), din „stadiul 0”, care corect tratat se poate vindeca în 100% din cazuri.

Cancerul colului uterin are o evoluție lentă, dar cel al sânului poate avea o evoluție rapidă.

Apar sângerări, dureri de mijloc și în zona vezicii.

Spălăturile vaginale, dimineața și seara, cu decoct (5 min.) din flori proaspete de gălbenele (4 pumni/3 l apă) s-au dovedit foarte eficiente. Seara se introduce în vagin un tampon de tifon îmbibat în ulei de cătină, care se îndepărtează dimineața. Primăvara se bea ceai de urzică. La regimul de crudități să se introducă maceratul de amestec de cereale integrale măcinate mare, sau decoctul de amestec de cereale (grâu, secară, ovăz, porumb). Variantă de irigații vaginale: la 3-4 zile, cu mărul-lupului în combinația prescrisă la clisme – vezi la „Cancer la intestin”.

În caz de cancer de col uterin sau de sân, să se bea zilnic infuzie de trifoi roșu.

În general, ceaiul de trifoi roșu (4 lingurițe/cană) curăță sângele, este antiinflamator și ușor energizant.

Dna Doina Tașcă din București s-a vindecat de o formă avansată de cancer la ovare cu ajutorul lui Valeriu Popa.

Iată tratamentul dat în *Formula AS* nr. 407:

- dieta BG1 (vezi „Program zilnic dat de V. Popa” din vol. I).
- spălătură vaginală de 2 ori/zi (seara și dimineața) cu infuzie de: nalbă, coada-calului și gălbenele. În fiecare zi se folosește o singură plantă. Infuzia se face din 2 l de apă + 2 linguri plantă. Se folosește cald.
- se pun comprese cu foi de varză zdrobite pe zona genitală, seara, la culcare.
- ceai de pufuliță (vezi „Cancer la testicule și prostată”).

Sub nici o formă, dieta începută nu se întrerupe! După 45 de zile, în funcție de evoluția bolii, se continuă cu alt regim, dar tot alimentație naturală. Vezi regimurile lui V. Popa.

Durata dietei de autovindecare este de 7 ani.

- Faceți sfeștanie în casă, rugați-vă la Dumnezeu, participați la slujbele Sf. Maslu și a Moliftelor Sf. Vasile.

Utilizarea în cantitate mare a estrogenilor de către femei, în pre- și postmenopauză, crește riscul cancerului endometrial. S-a constatat că tratamentul cu DES (dietilstilbestrol) al femeilor gravide (antiavortiv) este urmat de creșterea frecvenței cancerului vaginal la fiicele acestor femei. Femeile cu un nivel seric crescut al estradiolului sunt mai expuse la cancer mamar. Se pare că estrogenii (sau produșii lor de catabolism) acționează prin intermediul ADN de care se leagă la fel ca și hidrocarburile policiclice putând fi carcinogenetice.

Prolactina administrată mult timp crește frecvența cancerului mamar și ovarian. Stimularea hormonală cu gonadotropi (ex. prolactina) este o hiperproducție estrogenică, o bună perioadă ficatul neutralizând excedentul estrogenic, dar apoi duce la procese neoplazice.

V.O. Pașcanu recomandă o cană pe zi cu macerat de vâsc de stejar la bărbat și de măr la femeie. Se bea în 3-4 reprize.

Cancerul sânului este legat de scurtarea perioadei de alăptare. Chiar Valeriu Popa ne atrăgea atenția că femeile care refuză să-și alăpteze copiii la sân sunt mult mai predispuse la cancer.

Pentru *cancerul de sân* se recomandă consumarea *uleiului de semințe de in*, cu puternică acțiune antibacteriană, antifungică și antivirală. El conține acid linolenic, un ulei de tip omega-3, caracteristic peștelui. De asemenea, constituie o bogată sursă de lignanți – elemente care se găsesc în semințe, grăunțe și legume, cu o puternică acțiune antibacteriană, antifungică și antivirală. Acești lignanți din plante sunt transformați de flora intestinală în enterolactone și enterodiol, care exercită protecție împotriva cancerului de sân. Se contraindică margarina, deoarece în procesul de producție este hidrogenat uleiul vegetal, ceea ce schimbă structura acidului gras natural. Margarina și alte uleiuri vegetale hidrogenate pot declanșa boli de inimă, ducând la creșterea colesterolului LDL și scăderea colesterolului HDL cu rol protector. Se mai pot declanșa și alte forme de cancer.

Se va evita fumatul, care duce la creșterea concentrației de radicali liberi, care anulează acțiunea unor antioxidanți nutritivi, ca vitamina C și beta-carotenul, foarte necesar în combaterea cancerului. Betacarotenul, care, spre deosebire de vitamina A, în doze masive nu face rău, se găsește în frunze de culoare verde închis (varza crească, spanac, ștevie), fructe și legume de culoare galben-portocalie (caise, morcovi, cantalup, dovleac), fructe și legume de culoare roșie (tomate, varză roșie, fructe de pădure, prune). Vitamina C se găsește în citrice, ardei, broccoli, cartofi, varza de Bruxelles. Legumele din familia cruciferelor luptă contra cancerului, mai ales de colon și sân. Acestea sunt: varza, broccoli, conopida, varza de Bruxelles, varza crească, muștarul, ridichile, guliile etc. Ele conțin goitrogeni, care pot bloca acțiunea iodului, dar sunt inactivați prin fierbere și nu influențează nici crude acțiunea glandei tiroide atunci când iodul din alimentație nu este în cantitate mare. Dacă se consumă mai mult de 4 porții de legume crucifere/zi, se va suplimenta corespunzător consumul de iod. Legumele crucifere cu cea mai mare concentrație de iod sunt guliile și napii.

În caz de cancer, se mai recomandă alimente fibroase, pentru a elimina estrogenii toxici din sânge, asociați cancerului de sân.

Femeile care consumă carne au cu 50% mai mulți estrogeni toxici (T. Murray). Soia și usturoiul sunt recomandate pentru acțiunea lor anticancerigenă.

- După operație, se ung cicatricile cu alifie de gălbenele. Pielea devine netedă și capătă culoare normală. Dacă au suferit și ganglionii limfatici, se pune terci cu frunze de pătlagină.
- Se bea 1 1/2 l ceai din: 300 g gălbenele + 100 g coada-șoricelului + 100 g urzică. Se poate alterna cu ceai de tătăneasă, drăgaică sau mărul-lupului (cu prudență). Ceaiul se bea încet, pe parcursul zilei. Se adaugă 3 linguri bitter suedez și se bea înainte și după masă. Se poate alterna cu ceai de tătăneasă, drăgaică sau mărul-lupului (cu prudență).

- Zilnic se face clismă cu infuzie de trifoi roșu și coada-șoricelului (alternativ).
- Rudolf Breuss indică 1 ceașcă/zi infuzie rece de crețișoară amestecată cu urzică. Se bea cu înghițituri mici.
- În caz de crize dureroase, se recomandă aplicarea de comprese cu aburi de coada-calului și comprese cu bitter suedez.

În perioada de regim și tratamente pentru cancer, pot să apară dureri, vărsături, diaree, ceea ce indică dezintoxicarea organismului spre procesul de vindecare. Chiar și cerealele (grâu, orz, ovăz, secară, orez) se vor consuma crude. Pot fi măcinate ca pentru păsat, înmuiate de seara, amestecate cu miere, nuci și mere rase. Și tărațe de grâu pot fi înmuiate și consumate crude. Ouăle (fecundate) și laptele (preferabil de capră) vor fi crude, consumate eventual în amestec cu miere. Polenul poate fi un adjuvant prețios.

Cancerul sânelui este mai frecvent în alte țări. Favorizante în apariția cancerului sunt: scurtarea perioadei de alăptare și creșterea numărului de avorturi ca și tulburarea funcției de reproducere. Cancerul apare ca un nodul dur, de formă neregulată, în sân. Apar secreții și mâncărimi. Deoarece nu orice nodul este cancer, se va face control medical.

Trebuie acordată o atenție sporită grăsimilor animale în exces. Mortalitatea prin cancer este crescută în rândul persoanelor supraponderale. Obezitatea hiper(dis)lipidemie ar duce la creșterea sintezei unor precursori estrogenici considerați promotori ai cancerului de sân.

Deoarece căldura poate distruge celulele canceroase, este indicat să se aplice de 2 ori/zi, timp de 10 zile, comprese cu praf de tămâie pusă pe felii de mămăligă cât mai caldă, aplicată pe o pânză, deasupra punându-se un fular de lână care să mențină căldura. Se ține pe sân până se răcește.

- Macerat de vâsc de măr – o cană/zi, băut în 3-4 reprize (V.O. Pașcanu).
- Se bea zilnic 1 l ceai de năpraznic. Pentru preparare vezi „Sterilitate”. Se bea lingură cu lingură. Se consumă 200 ml/zi suc de sfeclă roșie. Regim vegetarian, netrecut prin foc.

Pe sân se pune zilnic o cataplasma cu rădăcină de tătăneasă și frunze de rostopască. Plantele mărunțite se amestecă cu apă caldă până se obține o pastă. Se aplică învelită în tifon pe locul afectat.

- Mugurii de zmeur – sunt foarte eficienți în afecțiunile din zona genitală.
- În caz de crize dureroase, se aplică comprese cu aburi de coada-calului și comprese cu bitter suedez, după aplicarea de alifie de gălbenele.
- Cataplasme cu frunze zdrobite de varză sau tătăneasă puse permanent pe sân.
- Cataplasme cu argilă.
- Cataplasme cu mărul-lupului – recomandate de terapeutul Nicolae Pop din Cluj-Napoca (numai sub supraveghere).
- În *Formula AS* – septembrie 1997, o bolnavă care s-a vindecat a dat un program de ceaiuri pentru cancer mamar și ovarian :

Ceaiul I (10 plicuri de câte 100 g): soc, mătase de porumb, Diuretic 3 (Plafar), rădăcini de osul-iepurelui, rădăcini de brusture, flori de albăstrele, coajă de crușin, păpădie (rădăcini și frunze), coada-calului, frunze de mesteacăn.

Ceaiul II (2 plicuri): coajă de stejar, tătăneasă.

Suc de sfeclă roșie: o sfeclă spălată, tăiată felii cu coajă cu tot, se acoperă cu apă, se fierbe până scade la 1/2. Din acest suc se măsoară 1 lingură, adăugându-se 1 gălbenuș de ou de țară și 1 lingură smântână.

Ore de administrare: 7, 12, 16, 21. Orele se respectă cu strictețe; cei ce nu au respectat orele nu mai trăiesc. Programul începe într-o zi de luni, cât mai aproape de începutul lunii (septembrie, octombrie etc.). Timp de 3 săptămâni, la începutul tratamentului cu ceaiuri, este interzisă consumarea cafelei, a zahărului (este permisă consumarea a 2 lingurițe de zahăr, dar fierte în apă), a oțetului. Este permisă consumarea gemului, dar în limita a 2 lingurițe.

Se face infuzie cu 1 lingură amestec de plante din *Ceaiul I/1* cană apă clocotită, timp de 15 min., apoi se strecoară.

Ceaiul II: o cană de apă se fierbe, cu 2 linguri tătăneasă și 2 linguri coajă de stejar, timp de 5 min. Apoi se strecoară.

Sucul de sfeclă (amestec cu ou și smântână): la începutul tratamentului se bea 12 zile pe lună, cu câte 2 gălbenușuri, la orele 7 dimineața și 19 seara (primele 3 luni).

Programul de fiecare zi: se clătește gura cu bicarbonat la ora 7 fără un sfert dimineața, timp de 15 min., apoi se bea sucul de sfeclă la 7 fix, apoi ceaiul I, apoi ceaiul II. Se respectă orele și ordinea ceaiurilor. Timp de 6 luni, ceaiul de tătăneasă și coajă de stejar se prepară din câte 2 linguri fiecare, apoi, până la sfârșitul tratamentului, din câte 1 lingură fiecare. Începând cu a 7-a lună, ceaiul II se prepară din câte 1 lingură fiecare. Începând cu 1 an și 4 luni, se bea doar 1 ceai pe zi, de tătăneasă și stejar, să spunem că va fi la ora 12. Începând cu 1 an și 6 luni, se reduce și ceaiul I la 1 ceai/zi, care se va bea la aceeași oră ca și ceaiul II. Sucul de sfeclă, după 3 luni, se bea 2 zile/lună cu câte 1 gălbenuș, după 7 luni se bea 1 zi/lună sucul de sfeclă.

Pauzele la ceaiuri:

- după 1 an, 1 zi/săptămână,
- după 1 1/2 an, 2 zile/săptămână,
- după 1 an și 8 luni, 3 zile/săptămână,
- începând cu 2 1/2 ani, 4 zile/săptămână, până la sfârșitul tratamentului, care va dura 3 1/2 ani.

Clătitul cu bicarbonat se face zilnic de cel puțin 2 ori/zi, înainte de a se bea ceaiurile sau a se mânca.

Cancer la glandele suprarenale

- Evitarea stresului.
- Ceai din amestec de: hamei, păducel, talpa-gâștei (din fiecare câte o linguriță). Se face infuzie. La început până se ameliorează situația, se beau

3 căni/zi, apoi 2 căni. La culcare se mai bea o cană din acest ceai, la care se adaugă o linguriță levănțică (*Formula AS nr. 412*).

Se ține cont de sfaturile date la „Recomandări pentru cei grav bolnavi”.

Cancerul intestinelor

Frecvența cancerului de colon este mai crescută la pacienții la care predomină regimurile alimentare sărace în fibre. Modificările de floră intestinală, constipația la persoanele cu alimentație concentrată și săracă în fibre sunt factori care trebuie luați în seamă în carcinogeneza colonului.

În cancerul intestinului subțire apar senzații de vomă și colici. În cancerul intestinului gros apar dureri în zonă, alternativ diaree și constipație. Defecația se face cu durere.

- Macerat de vâsc de stejar la bărbat și de măr la femeie, o cană/zi, băută în 3-4 reprize (V.O. Pașcanu).
- 1 l/zi ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate”) + 1 l/zi ceai de rădăcină de tătăneasă + salvie + răchitan (*Lythrum salicaria*) – câte o lingură din fiecare, la care se adaugă o linguriță de rostopască. Ceaiul se prepară la fel ca cel de năpraznic. Se bea 1 l/zi. Tratamentul se face sub supraveghere, deoarece unele plante (tătăneasă, rostopasca) fiind cam toxice necesită prudență în folosire.
- Se iau 6 lingurițe de macerat de rădăcini de obligeană, câte 1 cu 1/2 h înainte și după fiecare masă.
- Se ia câte o înghițitură/un sfert de oră, din 1,5-2 l ceai cald, făcut din: 300 g gălbenele + 100 g coada-șoricelului + 100 g urzici. Se adaugă de 3 ori câte 1 lingură sau 1 linguriță bitter suedez.
- Se ia o bucată mare de vată, care se stropește cu picături de bitter. Și compresele cu aburi de coada-calului ușurează durerile.
- Esențial este regimul (7 cure Oshawa, cu 3 zile pauză între cure, sau regimul Valeriu Popa).
- Cură de plante anticancerigene: pelin, tătăneasă (în cantități mici, cu prudență), coada-calului, răchitan. Se macină și se ia de 4 ori/zi. Se pune câte 1 g amestec de plante sub limbă, se ține 20 min., apoi se înghite. Atenție la revenirea din regim.
- Planta mărul-lupului, un antidot extrem de eficient al cancerului, experimentat de dl Pop Nicolae din Cluj. Dar atenție! Mărul-lupului este o plantă toxică. Se va manevra cu grijă și se va folosi numai pentru uz extern. Se mai numește remf sau cucurbețica. Se fac băi de șezut și clisme. Clismele se fac la două zile. Pentru acestea, se pot combina următoarele plante: 1 lingură rasă mărul-lupului, 1 lingură rădăcină de tătăneasă și o lingură de mușetel. Se face macerat la rece în 1/2 l apă, iar după filtrare se pune planta la fiert în 1/2 l apă până scade la jumătate. Se lasă să se răcească. Se combină lichidele. Lichidul se ține în intestin 10 min. Baia de șezut se face cu lichidul obținut din combinarea maceratului la rece (o mână plante

în 2 l apă, 8 h) cu infuzia (planta rămasă după filtrare se opărește cu 2 l apă). Se stă cu șezutul în lichidul cald timp de 20 min.

- Decoct de tătăneasă din 1 lingură rădăcină/1 l apă. Se fierbe 1/2 h și se mai lasă încă 24 h acoperit. Se beau 3-4 căni/zi și, bineînțeles, se ține regim.

1. *Băi de șezut*: În 2 l apă se pun 2-3 punni de planta mărul-lupului. Se lasă să se înmoaie câteva ore, după care se filtrează. Ceea ce rămâne de la filtrare se fierbe în 2 l apă circa 20 min. (până ce apa devine aproape neagră). Se lasă decoctul să se răcească, până devine cald, după care se combină cu apa în care s-a înmuiat planta înainte. Baia de șezut se face într-un lighean, timp de 20 min. Zona bazinului trebuie complet scufundată în lichid. După ce se pune extractul în lighean, se adaugă apă fierbinte pentru a potrivi temperatura, ca să fie caldă. În cazul celor operați, pentru cicatrizare rapidă, se face minim o baie la 2 zile. Se pot face și băi complete, care vor stimula capacitatea de apărare a întregului organism.

2. Clisma

Prepararea extractului: În 250 ml apă se fierbe 1 lingură de plantă mărunțită, timp de 30 min. După ce se răcește decoctul, se adaugă o linguriță de semințe de in, care se lasă să se macereze timp de 2 h, după care se filtrează.

Administrarea: Se introduc în anus 30 ml din acest extract, cu ajutorul unei pere de cauciuc sau cu o seringă fără ac.

Acest tratament se aplică zilnic. Se poate face extractul și fără semințe de in, care au rolul de a proteja mucoasele și de a evita astfel apariția reacțiilor iritative. Se va ține obligatoriu regim alimentar. Vezi „Sfaturi pentru cei grav bolnavi”. Pentru detalii, vezi revista *Formula AS* nr. 357/12 aprilie 1999.

Cancerul laringelui, esofagului, palatal al buzelor, limbii, ganglionilor cervicali

În declanșarea formelor de *cancer al laringelui* factorii preponderenți sunt:

- nitrozaminele folosite pentru a da gust și calitate alimentelor sau drept conservanți alimentari;
- deficitul de vitamine (riboflavină);
- consumul cronic de alcool;
- tutunul.
- Se pot face clătiri ale gurii și gargară (cu atenție, să nu se înghită) cu tinctură de arnică + mărul-lupului (în proporții egale) + (1/2-1/4) apă. Tratamentul de minim 3 luni este bine să se facă sub supravegherea unui specialist în mărul-lupului. O altă variantă de gargară: ceai de mărul-lupului, tătăneasă și mușetel. La două zile se pot face și clisme cu acest ceai. Vezi tratamentul cu mărul-lupului la „Cancer intestinal”.

În *cancerul buzelor* apar pete albe mai ales în interior, apoi se formează noduli.

În *cancerul gâtului* apare răgușeală mai mult de o lună cu modificarea glasului, greutate în înghițire și respirație, senzație de ceva străin în gât.

- Pentru *cancerul gâtului* se mestecă câte o linguriță de pulbere de Brusture (*Arctium lappa*) de 3 ori/zi, apoi se înghite cu apă caldă. La aceleași ore se bea și ceaiul 1 indicat la „Cancer genital și mamar” *Formula AS* (din septembrie 1997) cu mențiunea că se înlocuiește coada-calului cu floare de lumânărică.
- Pentru *cancer în cerul gurii*: drăgaică proaspătă, mărunțită se opărește (o linguriță cu vârf de plantă la o cană cu apă). Se clătește zilnic gura și se face gargară cât mai adânc, apoi se scuipă ceaiul. Se folosește zilnic circa 2 l ceai. Din 2 în 2 gargare, se poate bea câte o linguriță de ceai. După ce dispare tumoarea, se va bea timp de câteva luni un ceai depurativ (cu efect de împiedicare a formării cancerului).
- Ceai depurativ : 300 g gălbenele (filimică), 100 g coada-șoricelului, 100 g urzică. Se bea câte o înghițitură la fiecare 20 de minute.

Cancerul cavității bucale apare ca o ulcerăție neregulată, cu margini dure, neregulate, sângerânde. Se extinde progresiv. Se întâlnește de obicei la nivelul limbii sau al mucoasei obrazilor. În cancerul limbii apar întâi pete albe pe părți apoi noduli care sângerează.

- V.O. Pașcanu recomandă macerat de vâsc (de stejar – la bărbat, de măr – la femeie), se bea zilnic o cană în 3-4 reprize.
- Se prepară 2,5 l macerat de nalbă proaspătă (prin uscare își pierde 1/3 a forței curative – 1 linguriță/1 cană – a doua zi se încălzește și se păstrează în termos); 4 cești cu ceai sunt băute înghițitură cu înghițitură, 6 cești sunt folosite pentru gargară. Resturile de nalbă se încălzesc seara cu puțină apă. Plantele se amestecă cu făină de orz și se încălzesc din nou. Terciul cald este întins pe o bucată de pânză, cu care se înfășoară zona laringelui. Se mai leagă deasupra o bucată caldă de pânză. După prima compresă se simte o ușurare, iar după a 4-a sau a 5-a, revine vocea pierdută. La fel se procedează în *cancerul esofagului*. Pe lângă compresele calde de terci de orz, se pun noaptea și comprese cu aburi de coada-calului și se face gargară cu drăgaică proaspătă.
- Rudolf Breuss recomandă ceai de pătrunjel de câmp (42 zile). Se face gargară de două ori, a treia oară se înghite. Se repetă de mai multe ori/zi. Se fierbe o lingură pătrunjel (*pimpinella*) într-o ceașcă de apă timp de 3 min. Acest ceai mi-a fost recomandat de Valeriu Popa când m-am întors de la Voineasa cu 2 noduli la gât. Acolo consumasem pătrunjel sălbatic care antrenase în felul acesta toxinele din corp spre exterior. Ca să scap de noduli, trebuia să continuu cu această gargară.
- Suc de legume : sfeclă roșie (400 g), morcov (100 g), țelină (100 g), care se pot amesteca.
- În revista *Formula AS* nr. 318/6 iulie 1998 se dau rețete cu care s-a obținut vindecarea, pe bază de tătăneasă. Dl Ovidiu Bojor, dr. farmacist, ne atrage atenția asupra toxicității acestei plante. Eu recomand să se ia legătura cu persoanele care au dat rețetele. Iată rețetele :

1. Se face macerat din 300 g rădăcină de tătăneasă culeasă primăvara sau toamna (atunci este activă alantoina împotriva cancerului) rasă în 1 kg miere. Se amestecă zilnic cu 1 lingură de lemn. După 3 săptămâni, se consumă. Se ia zilnic câte o linguriță, între mese, în așa fel ca preparatul să rămână pe gât. Este și bun cicatrizant. Să nu se uite regimul alimentar și cura de ulei frecat dimineața în gură.
2. Macerat din 300 g usturoi pisat; 500 g rădăcină de tătăneasă rasă; 200 g drăgaică (sânziene) tăiată mărunt; 50 g propolis solid mărunțit, 1 l vodcă de 48°. Se lasă la macerat 10 zile. Se strecoară și se bea din el câte o linguriță mică (de copii), de 3 ori/zi. Se va bea încet, pentru a spăla bine gâtul.
- Urinoterapia. Dimineața se ia din partea de la mijloc cam 100 ml urină, care se bea cu înghițituri mici.
- Zilnic gargara cu 1-2 l/zi infuzie de sânziene alternat cu infuzie de nalbă, gălbenele.
- Se unge pielea gâtului cu alifie de gălbenele și se aplică compresă cu terci de frunze proaspete de pătlagină (eventual și brânca ursului) frecate cu puțină sare. (Această rețetă este luată din *Formula AS* nr. 143. Vezi observația referitoare la tătăneasă – O. Bojor.)
- Macerat cu 1 linguriță din planta „cașul popii” într-o ceașcă cu apă rece. Se ține noaptea și a doua zi lichidul se încălzește, se strecoară și se toarnă în termos. Se beau 4 căni, înghițitură cu înghițitură în 24 h, iar cu 6 cești se face gargară (tot 24 h). Resturile de plantă se amestecă cu puțină apă și făină de orez, se face un terci care se încălzește. Se aplică pe o cârpă de in apoi se leagă în jurul gâtului și se leagă cu un fular. Alternativ se aplică comprese cu flori fierbinți de drăgaică (se scufundă puse în sită în apă fierbinte); se face gargară cu ceai de drăgaică (1 linguriță/1 cană).
- Pentru *cancerul limbii* – gargară cu infuzie de drăgaică proaspătă (1 linguriță/1 cană). Se bea din când în când câte o gură de ceai. Umflăturile se retrag, durerile cedează din ziua a 4-a sau a 5-a.

Cancerul oaselor

Osteomul este tumora benignă compusă din țesut osos.

Osteosarcomul este tumora malignă a țesutului osos. Se întâlnește în special la tineri, în extremitatea distală a femurului (osul coapsei), extremitatea proximală a tibiei și humerusului. Produce distrucția osului afectat. Se formează țesut osteoid, cu sau fără depunere de calciu.

Apar noduli, umflături, dureri. Des se întâmplă fracturi.

- Se beau zilnic 4 cești ceai de coada-șoricelului (are efect favorabil asupra măduvei osoase – funcție hematopoietică) + 2 cești ceai de gălbenele + 2 cești ceai de urzici (depurativ). Plantele să fie cât mai proaspete. La 1 cană apă, 1 linguriță plantă. Se bea cu 1/2 h înainte și după fiecare masă câte 1 lingură bitter suedez în 1/2 cană ceai; ceai de tătăneasă.

- Se fac frecții cu tinctură de coada-șoricelului, tinctură de tătăneasă (cantitate mică, fiind toxică) și bitter suedez, de mai multe ori/zi.
- În *Formula AS* din noiembrie 1997, am întâlnit următoarea recomandare: se ia câte o linguriță de gaz distilat, dimineața și seara, cu 1/2 h înainte de masă; se aplică terci de fagure, pelin, țuică.
- În caz de tumoră osoasă benignă se recomandă cartilajul de rechin. Acesta conține 2 proteine: angiotensina și endostatina, care blochează formarea de vase capilare ce alimentează tumora. De asemenea, conține un steroid (squalamina) care acționează la nivelul articulațiilor, ajutând la formarea cartilajului și eliminând durerea. Se poate asocia cu oligoelementul fluor (cu prudență) sau cu produsul „Fluocalcin”, favorizând formarea țesutului cartilagos consolidat. Se mai bea infuzie de coada calului, care are rol fixator.
- Produsele naturiste tibetane: Chitozan, Cordiceps, Ican, Holican, Izoflavon, produse de Compania Tianshi.

Cancerul ochilor

- Zilnic se bea o ceașcă de ceai de silur rece, înghițitură cu înghițitură.
- Ceai de rostopască: 2 lingurițe/100 ml apă. Planta se pune când apa fierbe și se lasă să clocotească 5 min. la foc mic. Se lasă să se răcească. Se pun comprese calde la ochi, de 2-3 ori/zi. Se repetă zilnic cu ceai proaspăt. Tratamentul durează cel puțin 2 săptămâni.
- Se pun cataplasme cu foi de varză (verzi) zdrobite cu sticla.
- Comprese cu bitter suedez pe pleoapele unse cu alifie de gălbenele.
- Programul nutrițional „Carotenoid-Flavonoid-Cruciferous” crește imunitatea. Se procură prin distribuitori autorizați GNLD.

Cancerul pancreasului și al splinei

- ca la „Cancerul intestinelor”.
- Rudolf Breuss indică 1 l ceai de salvie; feșe calde cu infuzie de flori de fân, decoct 10 min. de coada-calului sau paie de ovăz.
- Macerat de vâsc de stejar la bărbat și de măr la femeie, o cană/zi băută în 3-4 reprize (V.O. Pașcanu).

Cancerul pielii

Tumorile epiteliale maligne se numesc carcinom sau epiteliom. Țesutul neoplazic este albicios-gălbui, cu aspect slăninosis sau cu o consistență dură. Sunt neoformații nodulare, ulcerate sau infiltrate, difuze.

Apare de cele mai multe ori la față sau la buze, sub forma unei mici ulceratii cu margini neregulate care se extinde și produce sângerări. 84% din cancerele pielii au fost depistate la persoanele blonde (razele ultraviolete având probabil un rol).

Cancerul pielii are legătură cu pigmentul epidermei (atenție la persoanele blonde) și de modul în care o protejăm la aer de radiații ultraviolete puternice.

Se schimbă culoarea pielii, apar umflături, sângerări, pete în podul palmelor și tălpi.

- O cană pe zi cu macerat vâsc de pin. Se bea în 3-4 reprize.
- Se amestecă următoarele pulberi : o linguriță brusture cu scaieți (*Arctium lappa*) + 2 lingurițe cu trei-frați-pătați + 2 lingurițe cu coada-calului + o linguriță cu rădăcină și frunze de urzică. Se înmoaie pulberea cu 1/2 l apă, de seara până dimineața, apoi se filtrează și maceratul se pune deoparte. Plantele care rămân după filtrare se fierb 30 de minute la foc mic, în 1/2 l apă. Se amestecă maceratul cu decoctul răcit și se păstrează la rece. Se bea de 4 ori/zi câte o jumătate de pahar, înainte de masă.
- Dacă e o boală malignă încă închisă a pielii, Rudolf Breuss spune să se folosească tamponarea cu suc de rostopască (1/2-1 cm). Dacă suprafața este mare, se tamponează doar marginea. Iarna se folosește pentru tamponări infuzie caldă de rostopască. Nu se ating răni deschise.
- Dacă boala este deja o rană deschisă, rău mirositoare, se fac spălări alternative cu infuzie caldă de coada-calului și cu ceai de nalbă obținut în extract rece. Marginile rănilor sunt unse cu suc de rostopască și apoi cu alifie de filimică (gălbenele). Se face terci de frunze de pătlagină care se pune direct pe rana deschisă. Noaptea se pot pune comprese cu infuzie de coada-calului și nalbă.
- Se beau 4 cești cu ceai de urzică, ventrilică, gălbenele și coada-șoricelului în părți egale (1 linguriță/1 cană apă) sau 100 g ceai de urzică, 300 g gălbenele și 100 g coada-șoricelului.
- Dacă suprafețele deschise sunt multe, se fac băi complete cu coada-calului și nalbă sau cimbru.
- Dacă sunt boli maligne cu pete bine delimitate, închise la culoare, asemănătoare unor cruste, se ung cu suc de drăgaică. Alifia de drăgaică (sânziene) se face amestecând suc cu unt.
- Cataplasme cu esență de gălbenele diluată cu apă fiartă și răcită ; alifie de gălbenele.
- Decoct din următorul amestec : 15 g coada-șoricelului, 10 g gălbenele, 15 g frunze nuc, 15 g trei frați pătați, 30 g coada-calului, 10 g urzică, 5 g lăsnicior, 20 g brusture. Se fierb în 1,5 l apă, timp de 30 min., se lasă la infuzat 15 min. și se strecoară. Se beau 50 ml de 3 ori/zi, înainte de masă. Extern : dacă nu sunt leziuni, se aplică tinctura de arnică, apoi alifie de tătăneasă, plop negru, gălbenele și cetină de negi (cartea *Vindecarea cancerului și a bolilor de piele prin metoda Marcu*).
- Ungerea zonei cu ulei de ricin, după care se aplică o compresă cu apă caldă (38-40°C) timp de 30 min. Astfel uleiul intră în piele și drenează zona. Apoi, se spală ușor cu apă și săpun pentru a îndepărta substanțele toxice ce rezultă în urma drenării. Se revine asupra tratamentului a doua zi (Revista *Formula As* nr. 388).
- Bitter suedez, comprese cu varză strivită, sucuri de legume și fructe.

- Rețetă din Germania (Bavaria) – comprese pe locul afectat cu frunze proaspete de toporași (violete) strivite cu un bățator sau cu sticla și aplicate min. 1 h zilnic.
- Dacă nu sunt leziuni care să usture, se pun comprese o dată/zi cu tinctură de arnică + mărul-lupului, în proporții egale (sub supravegherea unui specialist). După 2 ore se unge cu tinctură de propolis. Altă variantă : zilnic cataplasma cu tătăneasă și mărul-lupului. La 2 zile se fac și clisme cu mărul-lupului.
- Tinctură de muguri de plop negru (compresă 2 h) și apoi unguent de muguri de plop.
- Produsul „Heritage Cat's Claw” (Gheara Mâței) este un stimulent al creșterii imunității și poate ajuta la prevenirea și ameliorarea cancerului de piele. Este extras din planta *Uncaria tomentosa* care crește în jungla amazoniană din Peru. Principiile active din plantă stimulează fagocitele, inhibă inflamația și protejează împotriva fotomutagenezei (factorilor cancerigeni) induse de ultravioletele nocive de la orele amiezei.

Cancerul la plămâni

Este o formă frecventă de cancer care produce tuse cu expectorații sanguinolente, rar hemoptizii, dispnee, senzație de opresiune toracală, uneori junghiuri. Întâi tusea este uscată, apare răgușeală și senzație de plămân încărcat. Culoarea sputei este ca pelteaua de coacăze. Bolnavul slăbește. Cel mai important factor cancerigen este fumatul. Contează cantitatea de țigări fumate pe zi, dar se îmbolnăvesc și cei care nu fumează dar stau în mediu cu fum de țigară. Agentul principal din țigară care este vinovat este benzpirenolul. Agenții cancerigeni provin atât din tutun, cât și din foița de țigară. Alți factori favorizanți sunt inhalarea unor substanțe nocive și poluarea aerului atmosferic cu substanțe cancerigene (fum eliminat prin coșurile fabricilor, gaze de eșapament).

Are o evoluție rapidă cu răspândire la distanță.

- Macerat de vâsc de pin, atât la bărbat cât și la femeie. Se bea o cană/zi în 3-4 reprize. Este bun și pentru nas (V.O. Pașcanu).
- Pentru tumoră la pleură :
 - se interzice fumatul, alcoolul, cafeaua. Se ține regim alimentar axat pe legume și fructe ;
 - ceai de trifoi roșu, rădăcină de brusture, rădăcină de pădărie, în părți egale – 3 căni/zi ;
 - infuzie de năpraznic (*geranium robertianum*) numit și „ciocul cucoarei”, priboi, sovârf, care este un remediu sigur în toate tipurile de cancer – mai ales în afecțiuni inflamatorii și tumorale ale plămânului și pleurei ;
 - gelul pur de aloe vera – regenerează organele interne, detoxifică organismul.

Medicina tradițională chineză recomandă suc de usturoi (câte 10-30 ml, de 2 ori/zi) și infuzia din 9 g lemn-dulce (*Radex liquiritia*) la 200 ml apă. Se beau 3 căni/zi. Aici nu sunt bine lămurite. Presupun, după denumirea latinească,

că este vorba despre altă specie de plantă decât „lemnul dulce” folosit în rețetele noastre tradiționale, despre care s-a atras atenția că nu este indicat celor cu predispoziție la tumori.

- Se beau 4 cești/zi de ceai de coada-șoricelului, iar dimineața și seara, cu 1/2 h înainte de masă, ceai de coada-calului. Se face macerat de rădăcini de obligeană (1 linguriță rădăcină/1 ceașcă apă – se lasă 12 ore). Lichidul de la macerat se amestecă cu ceai de coada-șoricelului și, în timpul zilei, se mestecă rădăcini de obligeană. Apoi, rămășițele se scuipă. În caz de crize dureroase, se aplică noaptea comprese cu aburi de coada-calului (planta pusă în strecurătoare deasupra aburilor dintr-o oală cu apă care fierbe). Plantele fierbinți și moi se pun într-o pânză de în care se aplică pe locul dureros. Ziua, se pun timp de 4 h comprese suedeze pe regiunea pulmonară, eventual și pe spate.
- Rudolf Breuss indică : ceai cald de pătlagină (2 l/zi), mușchi de piatră de munte, plămânărică, lumânărică și iederă. La tuberculoză se mai înghit o dată/zi semințe de pătlagină.
- Urinoterapia (100 ml din urina de dimineață, dar cea de mijloc), borș de tărâțe.

Am mai atras atenția pe parcursul cărții că tătăneasă are un grad mare de toxicitate, deci necesită prudență în folosire. Dar rezultatele bune pe care le-a dat în vindecarea cancerului mă determină să reproduc din revista *Formula As* nr. 354/22 martie 1999 rețeta dată de dl Sandu Cornea din Brașov. Rămâne la latitudinea dumneavoastră dacă o veți experimenta.

Rețeta este practică în Kirghizstan și confirmată de Institutul de Oncologie din Moscova. Iată rețeta : 1,5 kg rădăcină de tătăneasă mărunțită prin mașina de tocat carne, se amestecă cu 2,2 kg miere de albine (flori de salcâm) și 3,5 l de vin roșu de 13-18°. Preparatul se pune în borcan de sticlă, se închide ermetic și se păstrează 5 zile ferit de lumină. Mod de întrebuințare :

Se ia câte 1 linguriță, de 3 ori/zi, înaintea meselor principale, cu 2 h mai devreme, timp de 5 zile, apoi iar câte 1 linguriță, înaintea meselor principale, dar numai la 1 h, timp de 2-3 săptămâni, iar dacă se poate chiar 1-2 luni. Același amestec, în aceleași doze, dl Sandu Cornea le recomandă și în alte boli : gripă, angină pectorală, amigdalită, tromboflebită, eczeme, scleroze, astenie, reumatism etc.

Cancerul rinichiului, vezicii

Apare sânge în urină, dureri, umflături în partea inferioară a abdomenului, scădere în greutate.

- Pentru cancer la vezica urinară, V.O. Pașcanu recomandă 3-4 căni/zi ceai (infuzie) de flori de salcie și o cană cu macerat de vâsc, de stejar la bărbat și de măr la femeie, băut în 3-4 reprize.
- Pentru protecția căilor urinare :

- infuzie de urzică-moartă albă (15 g) și coada-șoricelului (5 g) la un litru de apă. Se beau 2-3 căni/zi timp de 4-6 săptămâni, cu 2 săptămâni pauză.
- D-l Adrian Stoenescu din București (Drumul Taberei) recomandă (în *Formula AS* nr. 419) smochinele proaspete, care conțin „ficoină” cu efect antineoplazic și antihelmintic. Se poate face și compot din 100 g smochine uscate, mărunțite, la un litru de apă. Se poate îndulci cu miere. Compotul se bea 4 zile pe săptămână, câte 250 ml/zi.
- Pentru scleroza renală : splinuță renală, drăgaică, urzică-moartă albă și galbenă, 4 cești/zi, băute încet. Se adaugă 3 linguri de bitter suedez.
- Se fac băi de șezut cu coada-calului, peste noapte comprese cu aburi de coada-calului, iar ziua, comprese cu ierburi suedeze pe rinichi.
- Se bea lapte de troscot, 3-4 cești/zi. Se pune peste 1 linguriță cu vârf de troscot lapte clocotit, se lasă 1/2 min. și se bea cald, în înghițituri mici.
- Pentru *cancerul de vezică* pufuliță cu flori mici. Vezi preparare ceai la „Cancer la testicule și prostată”.

Cancerul sângelui (leucemia) – Afecțiune malignă a sângelui. *Se manifestă prin sintetizarea unui număr mare, incontrolabil de globule albe de către măduvă sau organele limfatice.*

Are loc o proliferare autonomă, tumorală a celulelor hematoformatoare din măduva osoasă, ficat, splină, ganglioni și țesutul reticulo-endotelial. Uneori, leucocitele (globulele albe adulte) produse în exces în aceste organe nu pătrund în sânge sau pătrund puțin. Leucocitele sunt de mai multe tipuri. Cele provenite din măduvă sunt polinucleare; monocitele sunt din sistemul reticulo-endotelial iar limfocitele din sistemul limfatic ganglionar. Rolul limfocitelor este de a apăra organismul de toxiinfecții. Rănile se vindecă greu.

Cauzele leucemiei pot fi : radiatiile, de natură virotică sau toxică (benzen). Leucemiile sunt mai frecvente la tineri. Apar : transpirație, slăbire, astenie, dureri osoase, mărirea ganglionilor limfatici, a splinei, a ficatului, complicații infecțioase și hemoragice. Aceasta este forma cronică, de lungă durată. În forma acută, care duce la moarte în câteva săptămâni, apare febră mare, astenie, hemoragii, ulceratii în gură, faringe, alte mucoase. În sânge sunt numai leucocite tinere. Globulele albe se înmulțesc mult (de la 4.000-8.000 – adulți, 10.000 – copii – la 500.000/1 mm³ sânge), iar cele roșii se suprimă (anemie).

- Maria Treben scrie că ceaiul din planta coada-șoricelului este singurul ceai care regenerează globulele roșii din măduva spinării.
- Se vor bea sucuri de :
 - suc de mere
 - morcov, sfeclă, păpădie, gulie, lăptucă, spanac.
- Dr. Bircher Benner recomandă următoarea rețetă în regim de crudități : 100 g varză + 470 g sfeclă + 5 g usturoi + 330 g ardei + 25 g ceapă + 50 g miere. Cantitățile sunt date în grame doza de suc. Această rețetă este valabilă pentru tumorile maligne în general.
- Suc de sfeclă + morcov + mere – 500 ml suc/zi.

- 1 l/zi – ceai de năpraznic (vezi „Sterilitate”) + 1 l/zi – ceai de pulbere de coada-calului + troscot + urzică + sunătoare (se prepară la fel ca ceaiul de năpraznic).

Un medic chinez din Shanghai, dr. Wang Zheng, a administrat un derivat al vitaminei A, prezent mai ales în morcovi – acidul retinoic – care are capacitatea de a constrânge celulele leucemice să-și regăsească funcțiile normale. Din 1986, 90% din pacienți s-au vindecat. O echipă de medici franco-chinezi perfecționează metoda, încercând s-o extindă și la alte tipuri de cancer.

- Păstura (polen + lăptișor de matcă – este hrana puietului din stup). Se ia 1 linguriță dimineața, pe nemâncate.
 - Masarea zonelor reflexe ale punctelor limfatice, amigdale, splină. Se schimbă regimul alimentar pentru restabilirea echilibrului metabolic.
 - Se beau 2 l ceai din: 20 g ventrilică, 25 g drăgaică, 25 g coada-șoricelului, 20 g pelin, 30 g mlădițe de soc, 30 g gălbenele, 30 g rostopască, 30 g urzică, 15 g sunătoare, 15 g rădăcini de păpădie, 25 g barba-popii (1 linguriță/1 cană).
 - Întrucât cauza bolii poate fi splina, mai trebuie băute 6 înghițituri de ceai de obligeană (macerată la rece), înainte și după masă câte o înghițitură.
 - 3 lingurițe bitter suedez în ceai, înainte și după masă cu câte 1/2 h.
 - Comprese cu ierburi suedeze 4 h pe regiunea ficatului și a splinei; comprese cu aburi de coada-calului. Se ține regim alimentar.
 - Se bea suc din rădăcini de nalbă de pădure (*Malva silvestris*).
 - Se bea decoct din boabe de grâu, porumb, ovăz, secară și mei. Obligativ cerealele nu trebuie să fie tratate chimic. Se ia câte o lingură din fiecare soi de grăunțe și se pune la fiert în 2 l apă. Pe parcurs, dacă este necesar, se mai adaugă apă fierbinte, astfel ca, în final, când cerealele au fiert, să rămână 1 l de lichid. Se strecoară și se beau câte 2-3 pahare/zi, dimineața, la prânz și seara.
 - Terapeutul (farm.) Vasile Popa a vindecat folosind „Multifrukt total forte”, „Proteinveg nr. 1”, 2 pahare/zi cu suc de pătrunjel + sfeclă roșie + morcovi și regim alimentar. În 4 luni s-a produs vindecarea.
 - Valeriu Popa recomandă consumarea de orz sau arpacaș pisat și înmuiat cu zer de lapte + 1 gălbenuș crud și semințe de dovleac. Se înmoaie în apă de mare sau apă de izvor pentru a fi mai hrănitoare.
- Vezi și rețeta nr. 2 pentru leucemie de la „Cancer – generalități”.

Cancerul stomacului

Cancerul gastric, cel mai frecvent, produce dureri ale stomacului. Se deosebește de ulcer deoarece nu este sincron cu alimentația, ci are un caracter neregulat și progresiv. Apare cu: scăderea greutății, pierderea poftei de mâncare (în special pentru carne), grețuri și vărsături cu aspect de drojdie de cafea, scaun negru, dureri. Factorii care favorizează apariția cancerului gastric sunt: alimentația, tutunul și alcoolul, la care se adaugă stresul, un element esențial în toate tipurile de cancer. Aproape 77% dintre bolnavii de cancer gastric au consumat carne grasă prăjită. Trebuie atenție în alimentație deoarece

abuzul de grăsimi prăjite concomitent cu lipsa produselor lactate întăresc împreună factorii favorizanți ai cancerului. Grăsimile prăjite provoacă tulburări secreției gastrice (cu acțiune cancerigenă), iar lipsa de colină din lapte cu acțiune protectoare asupra mucoasei stomacului, accentuează aceasta. Se mai adaugă și alți factori favorizanți cum ar fi modul irațional de pregătire a alimentelor, mese neregulate, stres, dentiție proastă etc. În plus, 92 % din bolnavii de cancer gastric sunt vechi fumători, iar 42 % alcoolici.

- Macerat de vâsc, de stejar la bărbat și de măr la femeie, 1 cană/zi, în 3-4 reprize (V.O. Pașcanu).
- Se indică, în caz de crize dureroase, comprese cu aburi de coada-calului aplicate pe stomac (noaptea) și comprese cu bitter suedez (ziua); comprese cu decoct de scuturătură de fân (2 h).
- În caz de cancer fără metastază, se bea ceai de pelin și sânziene.
- Infuzie din amestec în părți egale de: coada-șoricelului, sunătoare, turiță mare și coada-calului (2-3 linguri/1 l apă). De asemenea, este eficient maceratul de obligeană (vezi la „Gastrită hiperacidă”).
- Să se facă tratament cu produse apicole: miere, propolis, apilarnil, lăptișor de matcă, polen etc.
- Se bea 1 1/2 l ceai din: gălbenele + urzică (indicat, proaspete, în cantități egale). Ceaiul se bea încet, pe parcursul zilei; ceai de pelin sau țintaură (infuzie 3 min.). Dacă sunt nervi la stomac, Rudolf Breuss recomandă să se bea ceai de odolean fiert 3 min. și amestecat cu pelin.
- În cancerul gastric incipient ajută sucul proaspăt de măcrișul-iepurelui, 3-5 picături în ceai.
- Suc de urzică, păpădie, coada-șoricelului și pătlagină – se ia o dată pe oră câte o înghițitură.
- Se recomandă consumul de suc de frunze de varză.
- Valeriu Popa recomandă, în caz de tumori abdominale, să se bea zer.

Cancer la testicule și prostată

- Ceaiul de pufuliță se prepară prin macerare (4 lingurițe pulbere / 1/2 l apă, de seara până dimineața) și infuzare (planta rămasă după filtrare se opărește cu încă jumătate de litru de apă clocotită, apoi se lasă să se răcorească). Se amestecă cele 2 extracte. Se beau câte 3 căni/zi, pe stomacul gol, timp îndelungat. Ceaiul are efecte imunostimulente și antitumorale asupra aparatului genital și a celui urinar.
- Pedicuță, ulei sunătoare, ulei de măghiran – frecții, ceai de pufuliță.
- Se recomandă comprese cu coada-calului, alifie de gălbenele, apoi comprese cu bitter suedez.
- Rudolf Breuss recomandă: 2 cești infuzie rece de răchițică; 1/2 ceașcă suc de legume înaintea meselor, băut încet. După 42 de zile cu suc și ceai, un regim ușor timp de 2-4 săptămâni (supă de fulgi de ovăz, de zarzavat, legume, de 3 ori/zi tablete bio-fortifiante cu drojdie). Cura este eficientă și

în artrită, artroză, coxartroză, osteoporoză. Atunci se bea și ceai de salvie, ceai pentru rinichi. Ceaiurile se beau neîndulcite. La 3-4 zile, se fac băi cu coada-calului, flori de fân sau paie de ovăz. Sucul de mere se bea singur, fără legume. Nu se iau medicamente, nu se fac raze.

- Ceai de năpraznic (sovârf, priboi) – *geranium robertianum*. Se folosesc 2 linguri plantă/500 ml apă – nu mai mult, altfel devine toxică. Se fierbe 10 minute la foc mic. Se bea câte o cană de 3 ori/zi, înghițitură cu înghițitură. Maica Sofronia de la Agapia a vindecat astfel cancerul.
- Se beau 3 căni/zi cu decoct 20 minute (scade lichidul la jumătate) din 2 lingurițe pulbere de rădăcină tătăneasă la 500 ml apă. Se face și o tinctură de tătăneasă din 20 g de rădăcină tăiată mărunt, acoperită cu 90 ml alcool de 70°. Se lasă 10-15 zile, agitându-se din când în când. Se iau câte 10-20 picături înainte de masă (*Formula AS* nr. 34).
- Tratament cu petrol distilat: dimineța, pe stomacul gol, se ia o lingură de petrol. Timp de o oră nu se mănâncă. Bolnavul se culcă pe partea dreaptă, stă 10 min., apoi pe partea stângă, tot 10 min. Această mișcare se repetă de 1-2 ori. Seara va mai înghiți, după cină, o linguriță de petrol. Poate dormi în orice poziție. Tratamentul durează 5 săptămâni. Rezultatele încep să apară după 10-12 zile. Nu se bea alcool. Seara se bea o lingură de ulei de dovleac.
- Produsele apicole: polen (10 g după fiecare masă principală – total 30 g) și miere, minim 3 luni, în toate formele de cancer.
- Petrol medicinal „Micogenil”.
- Vedeți și rețeta din *Formula AS* nr. 330 referitoare la cancerul ganglionilor limfatici și al testiculelor.

Dietă pentru cancer de prostată

- Bogată în fibre
- Bogată în soia
- Bogată în apă – 2 l/zi
- Bogată în fructe și vegetale 2 porții fructe + 4 porții vegetale/zilnic
- Redusă în grăsimi – minimum de grăsimi saturate; *nici o moleculă de margarină*
- Redusă în colesterol
- Redusă în alcool
- Redusă în cafeină

Zilnic:

- ceai verde
- 3 roșii coapte în puțin ulei de măsline de 5 ori/săptămână, deoarece conține lycopene concentrat, care este un puternic antioxidant, captează radicalii liberi și reglementează înmulțirea limfocitelor.
- 1 măr cel puțin zilnică
- 2 ori/zi: semințe de dovleac, floarea soarelui, miez de nucă, alune
- ceaiuri de sunătoare și gălbenele

- zilnic – soia. NU – Soy-Souce (sos de soia, are sare), Soybean oil, porc, vacă, ouă; DA – pește (nelimitat), eventual și păsări de curte, alge marine.
- fructe și vegetale de culori diferite : galbene, verzi, de culoare roșie (sfeclă) etc.

Unele substanțe devin carcinogene după activări metabolice-enzimatice. Astfel sunt hidrocarburile aromatice (bezantracen, dibenzantracen, benzo-piren, metilcolantren). Mecanismul se exercită în special prin intermediul ADN, în special în carcinogeneza cu localizare scrotală și pulmonară. După conversiuni metabolice, prin aceleași mecanisme acționează și o serie de amine aromatice și azocoloranți.

Produsul estrogenic DES (dietilstilbestrol) este capabil ca, pe lângă efectele sale favorabile în carcinomul prostatei, să genereze și cancerul mamar al bărbatului (*Elemente de oncologie generală* – Trestioreanu). Testiculele criptorhide (lipsă) au frecvență mai mare la cancer, probabil prin temperatura intraabdominală mai ridicată (duce la dereglaj hormonal). Mecanismul de producere a cancerului din cauza hormonilor nu e bine cunoscut, dar se admite că ar fi vorba de mutații spontane și anomalii cromozomiale petrecute în celulele „țintă” endocrine, cu expansiunea și diviziunea rapidă a unor clone până devin neoplazice. Cancerul testiculelor se caracterizează la început prin creștere de volum și dureri.

În cancerul prostatei apar tulburări urinare, cu presiune scăzută a urinei, apare sânge în urină, anorexie, urinări dese noaptea, slăbire.

- Macerat de vâsc de stejar, o cană/zi, în 3-4 reprize (V.O. Pașcanu).
Dl. Motoroiu Cristian, care s-a vindecat de această boală, recomandă în *Formula As* nr. 406 următorul tratament :
- Ceai din amestec în părți egale din: coada-șoricelului, coada-calului, pedicuță, gălbenele, pufuliță. Se bea zilnic.
- Regim alimentar fără carne, grăsimi, conservanți, alcool, tutun, cafea, oțet, zahăr.
- O dată la trei luni, cură de sucuri de legume, timp de 10 zile. Se beau zilnic : suc din 1 kg sfeclă roșie, 300 g suc de pătrunjel, 300 g suc de mere, 300 g suc de morcovi, 500 g suc de țelină și păstură de albine.
- O dată la 6 luni se face o cură de spânz : în 1,250 l apă fiartă se pun 7 lingurițe de spânz, se lasă să fiarbă 5 minute, apoi se strecoară. Se bea progresiv : prima zi o linguriță dimineața, o linguriță la prânz și o linguriță seara, crescând până la 20 de lingurițe în a douăzecea zi.
- Zilnic, infuzie cu vâsc.
- Pentru adenom de prostată : tinctură de propolis (30 g/200 ml spirt de 96°, macerate 30 zile). Seara, se iau câte 10 pic. cu miere timp de 10 zile, cu pauză de 5 zile. Concomitent, tot seara, se bea ceai neîndulcit (infuzie) de frunze de ulm (5-6 frunze/250 ml apă) timp de 10 zile cu pauză de 5 zile. Tratamentul se repetă.
- „Prostata forte” și „Prostatin” (vezi la „Prostatită”).
- Vezi tratamentul cu „mărul-lupului” de la „Cancer intestinal”.

Medicamente pe bază de produse naturale – America – recomandate pentru cancer de prostată*
 Prostatofort și Cernitin Plus au aprobare de la Administrația de droguri și medicamente din SUA

PROSTATOFORT SUA - distribuit de București	PROSFORTE SVU	CERNITIN PLUS	PROSTAN MAX BIOCHEM	DR. ATKINS* SUA 4 TABL.	PYGEUM AND SAW PALMETIC SOLARAY	SOLARAY PROSTATE DEFENSE	PROSTATE HEALTH	FLORA PRO ESSENCE	TRINOVIN NAT. ISOFLAVONES
Saw palmetto 160 mg	(4 : 1) 160 mg	...	100 mg	300 mg	320 mg berry oil	Berry oil 160 mg	Fruit 640 mg		
Pygeum African 40 mg	(30 : 1) 50 mg		100 mg	200 mg	100 mg dark extract				
Beta Sitosterol 25 mg	-	...							
Vit. E 30 i.u.	-	100 i.u.	200 i.u.	40 i.u.					
Zinc (as. Glutamate) 15 mg	15 mg		histidine 50 mg	40 mg opti Zn	15 mg	20 mg	15 mg		
Pumlein Seed Oil 250 mg	(4 : 1) 100 mg				yes!	50 mg			
L-Alanine 50 mg	-		200 mg	250 mg	yes!				
L-Glutamic Acid 100 mg	-		250 mg	600 mg	yes!				
Glycine 100 mg	-		250 mg	400 mg	yes! + cellulose				
Urtica dioica (urzica)	50 mg	-				100 mg	600 mg		
Lycopene	10 mg	-				2 mg	1% Tomato past		
Vit.D	100% 400 i.u.	-	Vit.A - 10000 i.u.						
Selenium	(71%) 50 mcg	-							
Copper	(25%) 500 mcg	-					100 mcg		

* Din cercetările d-lui prof. univ. Burstein (România)

PROSTATOFORT - SUA - distribuită din București	PROSFORTE SVU	CERNITIN PLUS	PROSTAN MAX BIOCHEM	DR. ATKINS [®] SUA 4 TABL.	PYGEUM AND SAW PALMETIC SOLARAY	SOLARAY PROSTATE DEFENCE	PROSTATE HEALTH	FLORA PRO ESSENCE	TRINOVIN NAT. ISOFLAVONES
Cernitin polen	-	378 mg (20:1)	-	-	-	-	-	-	-
Phytosteron and Free	-	286 mg	-	-	-	-	-	-	-
Parsley	-	-	75 mg	-	-	-	-	-	-
Vit. C	-	-	250 mg	-	-	-	-	-	-
Vit. B ₁	-	-	25 mg	-	-	-	-	-	-
Vit. B ₂	-	-	30 mg	-	-	-	-	-	-
Vit. B ₆	-	-	20 mg	30 mg	20 mg pirotoxine	-	-	-	-
Obs. 187106lei/ 6236lei/zi Preț lei sau \$ (aprox. An 1999) -cost/zi sau capsulă nr. Capsule (tablete)	\$18/60 tabl. ; 4740 lei/tablet.	\$15,99/caps 0.40/ 6316 lei	\$26,79/ 100 caps 8466lei/zi 2 caps/zi	\$16/0,30/ 4474 lei/zi	\$31,49- 4tabl/zi 0,26/tablet 4146lei/tablet 16584lei/zi	\$31,49 3caps/zi 16584lei/zi	\$22,95- 90tabl. 3tabl/zi 4029lei/zi	\$19,9- 120 tabl. 1tabl/zi 3494lei/ zi/ tabl.	\$24,95- 30tabl. 1tabl/zi 13140lei/zi

Tabelul a fost primit de la dl Burstein în anul 1999.

- Pentru adenom de prostată se folosește tinctura de pufuliță, care se prepară astfel : într-un borcan umplut pe jumătate cu pulbere de pufuliță se toarnă alcool de 70° până sus. Se închide bine și se lasă la macerat 10 zile, apoi se filtrează și se toarnă în sticlute închise la culoare. Se ia de 4 ori/zi câte o linguriță diluată cu apă, pe stomacul gol, minim 3 luni.

Cancerul tiroidei

- V.O. Pașcanu recomandă o cană pe zi cu macerat de vâsc de stejar la bărbat și de măr la femeie. Se bea în 3-4 reprize.
- Se face gargară alternativ cu ceai de drăgaică și de nalbă. Cu aceleași plante se pun comprese pe timpul nopții, fie cu terci de plante proaspete, fie cu terci din resturile de la ceai, amestecate cu făină de orz ; se aplică comprese cu aburi de coada-calului (2 h) și comprese cu bitter suedez (4 h) ; se bea 1,5 l ceai din : gălbenele + coada-șoricelului + urzică (în părți egale). Ceaiul se bea încet, pe parcursul zilei. Se adaugă 3 linguri bitter suedez și se bea înainte și după masă ; decoct 10 min. din semințe măcinate de moșul-curcanului (1 linguriță/cană – 3 căni/zi) + cataplasme ; infuzie de turiță ; pulbere de pelinariță – 3 lingurițe/zi cu apă + miere ; cataplasme cu crizanteme (frunze și flori) zdrobite + piper măcinat (1 parte crizanteme/2 părți piper) + puțină sare grunjoasă.
- Se face cură cu argilă și se aplică cataplasme cu argilă.
- Se iau 3 lingurițe pulbere de ghimpe/zi, timp de 3 săptămâni, cu 10 zile pauză.

ÎMBĂTRÂNIREA (SENESCENȚA)

Longevitatea este determinată atât de factori ereditari, cât și de factori interni sau externi. La uzura organismului, se mai adaugă singurătatea cauzată, printre altele, și de ieșirea la pensie. Poate să fie diferență destul de mare între vârsta biologică și cea cronologică. Lipsa de griji morale și materiale poate influența longevitatea.

După 56 de ani corpul fizic se degradează, corpul eteric (care dă viață și voință de viață) devine tot mai slab dar corpul astral (gândirea, procesele psihice) devine mai puternic. Omul vârstnic devine valoros din punct de vedere spiritual, îmbătrânirea biologică și psihică trecând pe plan secundar. Dacă planul spiritual este reprezentat de Divinitate, această perioadă va fi acceptată ușor, dispărând teama de moarte și trecând mai ușor prin suferință.

Din punct de vedere fizic, după 60 de ani apar modificări morfofuncționale la nivel tisular și celular. OMS dă următoarea clasificare :

- 45-59 ani – vârsta medie
- 60-74 ani – vârstnic
- 75-89 ani – bătrân
- peste 90 ani – longeviv

În fond, consider că nu vârsta contează și că bătrânețea este un sentiment și la unii devine o acumulare de experiență și înțelepciune.

Deoarece se produc modificări în organism metabolice și digestive, trebuie acordată o mai mare atenție regimului alimentar.

Metabolismul bazal scade, glucidele sunt mai greu suportate, crește colesterolul și tensiunea, țesuturile se regenerează mai greu, se demineralizează oasele, scad secrețiile digestive, peristatismul intestinal este diminuat etc. Rația de calorii (2400 calorii la bărbați și 2100 calorii la femei) nu trebuie depășită deoarece necesarul de elemente calorice (proteine, lipide, glucide) scade o dată cu trecerea anilor. Dar, o dată cu vârsta, crește necesarul de biocatalizatori și oxidanți naturali. Aceștia inhibă reacțiile de formare a radicalilor liberi, cei care omoară celulele noastre. Radicalii liberi generați de propriul metabolism sau din surse nocive (aer poluat, alimente chimizate, alcool, tutun etc.) sunt atomi de oxigen, molecule sau compuși supraîncărcați care devin instabili chimic. Aceasta se întâmplă deoarece le lipsește un electron. Pentru a se stabili chimic, prin atac celular fură un electron de la diverse macromolecule. Ei preferă să atace acizii grași, ADN-ul și proteinele. Se afectează metabolismul și funcționarea celulelor și chiar se produc mutații genetice. Poate să apară îmbătrânirea prematură și boli cronice asociate acestora. O celulă umană este atacată de peste 10 000 ori/zi de către radicalii liberi (stres

oxidativ). Împotriva acestor atacuri ale radicalilor liberi, organismul are sistemul propriu de apărare, dar – atenție – acesta scade cu vârsta, fiind necesar un aport suplimentar de nutrienți antioxidanți naturali. La fel, se cere prudență la cantitatea și calitatea proteinelor și lipidelor (să fie vegetale). Se va evita zahărul care solicită mult pancreasul. Făina albă va fi înlocuită cu făina integrală, iar legumele și fructele crude trebuie să fie preponderente, asigurându-se astfel vitaminele și mineralele necesare. Carnea de porc trebuie eliminată, iar în alimentație carnea să fie înlocuită mai mult cu pește (și acesta să nu fie în cantitate mare) sau cel mult carne de pombel, pasăre de curte, iepure sau vită în cantități mici și opărită înainte de a o găti. Este bine să se țină cont de sfaturile referitoare la alimentație date în carte. Zilele de post religios să fie adevărate zile de dezintoxicare a corpului, recurgând la drenori biliari și hepatici, respiratori, renali etc. Alimentele bogate în celuloză, fibre nu trebuie să lipsească zilnic (legume, fructe, tărațe de grâu).

Fumatul trebuie scos din obișnuință iar alcoolul trebuie consumat cu prudență (să fie natural și să nu fie tărie).

În concluzie, trebuie să se țină cont de toate regulile de sănătate date în carte. Pentru a se menține vigoarea și autocontrolul, zilnic se vor face exerciții de gimnastică, masaj, reflexoterapie și mers pe o coadă de mătura (pusă pe 2 cărți groase la distanță), sau folosirea obiectelor de lemn artizanal, precum și dușuri scoțiene sau băi de plante. Un psihic bun ajutat de autosugestie este absolut necesar în parcurgerea acestei perioade. Și pentru a avea o bătrânețe creatoare, să căutăm ca fiecare zi să fie valoroasă, umplându-ne orele cu activități utile, care ne vor face să uităm de suferințele fizice. Plimbările zilnice relaxante, curele cu aer de munte bogat în ozon, ioni negativi vor fi benefice. Expunerile la soare să fie de scurtă durată, în nici un caz la prânz.

Somnului trebuie să i se acorde importanța cuvenită deoarece energia eterică în timpul somnului se potențează de la energia cosmică-mamă. Se va dormi la distanță de trei ore după cină, în camere aerisite, nestresați, cel mai târziu la ora 23.

- Iaurtul este considerat un factor de longevitate. În Bulgaria și Caucaz, unde se consumă mult iaurt, sunt mulți longevivi. El aduce în organism săruri de calciu și vitamina B în cantități mari și mulți fermenți. Este un aliment ușor asimilabil, ajutând digestia alimentelor ingerate odată cu el. Acidul lactic asigură o floră intestinală nenocivă. Fiind acid, nu lasă să se dezvolte bacilii ce provoacă putrefacțiile intestinale și care sunt surse de toxicitate. Dar nu trebuie să se consume mult iaurt și mai ales timp îndelungat deoarece excesul de acid lactic devine demineralizant. Se va consuma un pahar de iaurt pe zi, dar nu mai mult de 15 zile/lună. Iaurtul trebuie să fie proaspăt, preferabil să fie preparat în casă (V. Popa nu-l recomandă în regimurile celor grav bolnavi, probabil din cauza acidității).
- Polenul conține proteine, zaharuri, grăsimi, materii minerale, oligoelemente, vitamine, diastaze, hormoni, factori de creștere, pigmenți etc. El evită îmbătrânirea prematură. Se ia minim o linguriță pe zi.

- Pentru înlăturarea ridurilor vezi la „Piele” rețeta de sucuri RF 93.
- Pentru reîmprospătarea organismului, se va bea sucul RF 94 recomandat de dr. B. Benner, în regim de crudități. El constă din: 270 g morcov + 100 g varză + 100 g sfeclă + 30 g păstârnac + 5 g usturoi + 25 g ceapă + 250 g castraveți + 50 g miere. Cantitățile în grame reprezintă doza de suc. 5 grame de suc de usturoi se poate obține prin zdrobirea și frecarea cu puțin ulei presat la rece a 3 căței de usturoi.
- Firma Walmark produce „Coenzima Q 10”, substanță prezentă în mod normal în toate celulele organismului. Ea are proprietăți antioxidante, apărând corpul de efectele nocive ale radicalilor liberi. Ajută mai ales bătrânii, pe cei cu boli de inimă care fac efort sau au imunitatea scăzută. Coenzima Q10 controlează metabolismul energetic al celulelor, ajutând să crească nivelul energetic, fizic, celular (imunitate, refacerea țesuturilor) și mental. Energia este produsă de mitocondriile (adevărate generatoare electrice) din celule. La alcătuirea moleculei din celule numită adenozintrifosfat (ATP) participă lipide, carbohidrați și proteine care intră în compoziția celulelor. În acest proces este necesară coenzima Q10. Când celulele au nevoie de energie, descompun moleculele de ATP, eliberând astfel energia înmagazinată în acestea. Dar, de la vârsta de 20-25 ani, producerea de Q10 de către organism începe să scadă, diminuând și nivelul energetic.

Deci pe primul plan trebuie să se afle alimentația rațională cu accentul pe fructe, semințe și vegetale. Masa de dimineață să fie cea mai consistentă, iar masa de seară să fie cât mai ușoară. Să nu fie uitate posturile, conform Bibliei.

Alimentația echilibrată dezvoltă intuiția situată dincolo de rațiune. Treptat, va fi din ce în ce mai ușor să ne alcătuim un meniu fără să dăm greș și vom căpăta vitalitatea tinerească a „omului fără vârstă”.

La aceasta să adăugăm elemente ajutătoare.

Antioxidanți: 1-3 g vitamina C, 400 mg vitamina E

200 μg seleniu, 25-50 μg betacaroten, magneziu (1 tabletă). Amestecul protejează vasele sanguine, întărește sistemul imunitar, previne cancerul. Antioxidanții distrug radicalii liberi care provoacă îmbătrânirea celulelor.

- Melatonina: consumați multă albumină, mâncați hrană vie, legume și fructe, alergați zilnic 30 min. Astfel se intensifică producerea de melatonină.
- Spirulina încetinește procesul de îmbătrânire.
- Prunele uscate conțin mai mulți antioxidanți decât alte fructe și legume. Astfel, după cum afirmă specialiștii din Boston, ele neutralizează radicalii liberi. Să se facă cure cu argilă care conține siliciu și alte minerale.
- Angelica are reputația de a prelungi viața. Se face decoct din rădăcini, rizomi, tulpini tinere cu 10-30 g/litru apă. Se bea câte o ceașcă de ceai după fiecare masă (3 cești/zi).
- Frasin – infuzie de frunze (30-60 g/litru apă) – încetinește îmbătrânirea.
- Ginseng.
- Mărul – încetinește îmbătrânirea, previne ateroscleroza și infarctul.

- Roinița (melisa) – infuzie cu 30-40 g/litru. Se beau 3 căni/zi. Ajută și memoria.
- 1 linguriță praf argilă/1/2 pahar cu apă, 20 zile. Dacă produce constipație, se întrerupe.
- Alge (iarba-de-mare, lăptuca-de-mare). Câte 1 linguriță/cână, fiartă 5 min. Se beau 3 căni/zi.
- Călbunașul (condurul doamnei) – tinctură din părți egale de frunze și alcool de 40° care se lasă la macerat 15 zile – câte 1 linguriță de 3 ori/zi.
- Cerențel : infuzie sau decoct cu 30-60 g/0,5 l apă. Se țin la macerat 50 g plantă/1 l vin, timp de 15 zile, din care se beau 100 ml între mese. Tinctură câte 10-30 picături de 3-4 ori/zi. Nu se vor depăși dozele. Este excelent pentru bătrâni.
- Ceaiurile de odolean, leurdă, sunătoare și gălbenele cresc valorile melatoninei, care previne cancerul, depresiile psihice și insomnia, conservă tinerețea.
- Fructe : mere, alune, caise, castane, grepfrut, portocală, smochine.
- Legume : hasmațuchi, morcov, spanac, varză.
- Mixați 1 l suc de roșii cu o lingură ulei vegetal și beți lichidul în porții împărțite pe o zi ; mobilizează anticorpii împotriva radicalilor liberi, provocatori de boli.
- Alături de albumine (pește, carne de pasăre), beți sucul unei lămâi : facilitează pătrunderea mai rapidă a albuminei în sânge.
- De 2 ori/zi mâncați un pumn de semințe (dovleac, floarea-soarelui), miez de nucă, alune, jir, cereale incolțite ; ele livrează masiv acizii nucleici necesari regenerării celulelor.
- Tabletele de Zn ajută părul și unghiile să crească mai repede, cresc producerea de collagen.
- Mâncați de 2 ori/zi câte 2 felii de ananas ; întârzie apariția ridurilor și a petelor de vârstă de pe piele.
- Luați zilnic lecitină : sporește capacitatea de concentrare (Atenție ! În cantități mari, decalcificază).
- Vitaminele B complex : apără celulele, întăresc nervii.
- Înainte de a vă culca, beți un pahar de lapte cald amestecat cu miere : grăbește producerea de melatonină.
- Înlocuiți pâinea albă cu pâine integrală (graham, secară etc.). Sporește rezistența la boli.
- Folosiți la gătit sare de mare. În caz de slăbire imunitară luați de 2 ori/zi vit. C.
- Seleniul (vezi și la „Artrită”).
Bolnavii de cancer au o valoare scăzută de seleniu (10-20 $\mu\text{g/l}$ sânge ; normal = 70 μg).
- Magneziul și mișcarea ard grăsimile.
- Albumina, substanță energizantă. O cantitate redusă (6-7 $\mu\text{g/dl}$) duce la oase instabile, mușchi vlăguți, sistem imunitar deficitar, psihic labil,

tendință de îngreșare. Peștele slab conține albumină ; la fel brânza de vaci, fasolea uscată sau linte.

Se recomandă regim alimentar fără grăsimi. Grăsimea stopează asimilarea albuminei. Se vor consuma fructe care duc la creșterea de serotonină – hormonul bucuriei de a trăi.

- Acizii grași esențiali trebuie eliminați din dietă deoarece nu sunt produși de organismul uman. Cei de tip „Omega 3” reglează metabolismul lipidic – scad colesterolul și trigliceridele crescute, menținându-le la nivel normal –, reglează circulația – previne arteroscleroza –, ameliorează HTA, ajută funcțiile cerebrale, previn depresia, scăderea atenției, boala Alzheimer. Să se consume produse care conțin „Omega 3” : pește, ulei de pește sub diferite forme, nuci etc.
- Contra radicalilor liberi, firma Innovatics Laboratories Inc. din SUA ne oferă o serie de produse. Astfel sunt : „GrapeSelect Phytosome” din extract de procianidine de la sâmburi de struguri, antioxidant care stimulează circulația la extremități, menține elasticitatea pereților vaselor sanguine și tonifică tegumentele ; ameliorând microcirculația retiniană, ajută vederea ; „GinkgoSelect Phytosome” din extract de Ginkgo Biloba intensifică circulația craniană ; „Siliphos Phytosome” din extract de Sylibum Marianum ajută ficatul ; „C-Med-100” stimulează reparația ADN-ului ; „Maca” (*Lepidium meyenii*) este un tonic care sporește energia fizică și psihică.
- Produsul „Viaderm”, destinat frumuseții, conține 17 elemente printre care și uleiul de luminița nopții bine venit pentru femeile aflate la ciclu, menopauză sau care au probleme cu pielea. Ajută la prevenirea semnelor precoce de bătrânețe. La fel produsul „Miss Vitaal”, care conține 24 de vitamine și minerale, aduce îmbunătățiri pielii, părului și unghiilor. Le găsiți în magazine de produse naturiste din str. Baia de Fier nr.5, București.
- Pentru potență : fulgi de ovăz, brânză de oi proaspătă, iaurt degresat, creveți și alergări zilnice.
- Vitamine : C și E. Vitamina C stimulează imunitatea, menține tinere pielea și vasele de sânge, accelerează descompunerea grăsimilor. Vitamina E protejează inima, previne cancerul și întărește imunitatea, stopează îmbătrânirea, combate calcifierea arterială, reumatismul, boala Alzheimer, apariția ridurilor și a petelor de bătrânețe, stimulează creierul și imunitatea.
- Uleiul de măsline conține vitamina E. Se recomandă ca cei care stau la birou să consume zilnic 400 mg vitamina E.
- Respirația și gândirea. Adrenalina este cel mai puternic factor de îmbătrânire.
Respirați profund 5 minute, de 4 ori/minut.
Când vă sperie ceva, nu inspirați, ci expirați adânc.
- Elixire : ulei de măsline, ceai verde, usturoi, ceapă, lactate, pește de mare, citrice, fasole uscată și mazăre, varză, un pahar de vin pe zi.

- „Geriforte” produs de Himalaya Drug Company, India, și comercializat de Prisum International SRL București. Este regenerativ, revitalizant, antistres, îmbunătățind capacitatea fizică și mentală, prevenind ateroscleroza (reduce colesterolul și trigliceridele). Conține antioxidanți, prevenind astfel cancerul. Reglează tulburările din menopauză și andropauză. Conține vitamine, minerale și aminoacizi.
- Planta brânca-ursului are efect de reîntinerire asupra femeilor. Pentru detalii, vezi la „Menopauză”.
- „Apa vie”, legumele și fructele bogate în apă cu conținut redus în deuteriu (spre deosebire de carne care sporește cantitatea de deuteriu) revitalizează organismul, crește capacitatea de a memora și de a crea. Despre „apa vie” vezi detalii la capitolul „Cancer”.
- Produsele românești : Hercules, Multifruct total forte și Proteinveg produse de Cabinetul „Natura Medica” și de d-l cercetător Vasile Popa, însoțite de regim naturist, au efect întăritor și regenerativ al organismului.
- „Hypericum” vezi la „Sistemul nervos” – „Amnezie”.
- „Spirulina” produsă de firma Hofigal, conține aminoacizi importanți. Astfel, aminoacizii cu sulf – cistina și cisteina – în procent de 0,5% (mult) ajută nu numai contra îmbătrânirii, dar și în caz de intoxicații cu cupru și metale grele. De asemenea, glutamina (derivat – glutatationul), ACR dezactivează radicalii liberi, ajutând în lupta împotriva îmbătrânirii. Glicina este un aminoacid care tratează disfuncțiile hipofizare, ajutând și în distrofii musculare progresive. Tirozina, alt aminoacid, este un neurotransmițător care ajută activitatea cerebrală și înlătură depresia. Metionina (0,48%) scade nivelul histaminic din sânge și ajută în caz de schizofrenie. Metionina în combinație cu acidul folic și cistina inhibă dezvoltarea tumorilor.
- „Ulei de cătină” (vezi „Candidoză”).
- „Royal Jelly&Ginseng” conține lăptișor de matcă, ginseng alb. Este revitalizant, hepatoprotector, ajută la combaterea senescentei, a debilității, crește performanțele sportive. „Royal tonic geriatric” conține propolis, apilarnil, seleniu, ginseng alb, Ginkgo biloba. Combate demența senilă, ateroscleroza, tulburările trofice, osteoporoza, imunodepresia, disfuncțiile sexuale. „Sele-Vit” conține seleniu organic, cătină, măceș. Este indicat în îmbătrânire precocă, prevenire afecțiunilor cardiovasculare, cataractă, imunitate scăzută. „Spirulina vârstei a III-a” conține : spirulină, Ginkgo biloba, ginseng. Sunt produse de laboratoarele Medica din România.
- Cura de 4 săptămâni cu suc de orz verde – 3 pahare/zi.

IRADIEREA

Radiațiile de tot felul provoacă slăbirea organismului, apărând tot felul de boli, în special cancerul. Pe lângă radiațiile pământului, radiațiile create artificial duc și ele la slăbirea sistemului imunitar.

Aparatele electrice, chiar dacă nu sunt conectate la priză, emit unele radiații și oscilații dăunătoare pentru om și creează zone de turbulență. Astfel sunt: televizoarele care dacă sunt în funcțiune radiază până la 4-7 metri, închise – până la 2 metri, radiourile cu ceas deșteptător puse de obicei lângă cap, prizele electrice etc. Unele obiecte radiază negativ, chiar până la 2 metri. Jucăriile de plastic, în special cele cu baterii, nu trebuie să stea în patul copiilor când dorm. Oglinzile au un mare efect radioactiv și este indicat să fie cât mai departe de pat, chiar să lipsească din dormitoarele mici, deoarece pot duce la insomnie. Nu se pot ecrana aceste radiații. Radiațiile pământului se intensifică în sus (atenție la etajele cele mai de sus).

Dacă dormiți cu capul spre nord, aveți grijă ca acel perete să nu fie străbătut de rețele de tensiune sau curent.

O măsură de descărcare de radiații este spălarea mâinilor cu apă rece, fără săpun, până la coate. În special cei care lucrează la calculator să se descarce astfel din când în când. Dușurile la care se potrivește temperatura apei treptat spre rece sau scoțiene (cald-rece) sunt înviorătoare, relaxante, tocmai datorită descărcării și creșterii circulației sanguine.

Părul, ca și mâinile, se încarcă foarte tare, mai ales de la geluri și fixative sintetice. Clățiți-l cu apă mai rece și periați-l cu o perie din păr natural (care se descarcă). Înotul este bine să fie practicat și datorită descărcării de radiații. Plimbările în aer curat, munca în aer liber duc la descărcare. Un weekend pe malul unei ape curgătoare este binevenit. Unele plante decorative, cum ar fi feriga și cactușii, au efect de descărcare. Țineți mâinile deasupra plantei. Tensiunea interioară poate fi combătută și prin gânduri bune. Gândirea pozitivă este foarte importantă și aici.

La contactul razelor cosmice cu anumite substanțe de pe suprafața Pământului se produc raze telurice. Dacă stai pe un loc unde subteran se află o intersecție a cursurilor de ape, se poate perturba buna funcționare a organismului. Unii terapeuți recomandă celor care au patul așezat pe aceste intersecții de raze telurice să-și pună saltele umplute cu ferigă sau urzică uscată. Țăranii știu că vitele, câinii, berzele și porcii nu dorm în aceste locuri nocive. În schimb, pisica, bufnițele, țânțarii, albinele și furnicile se simt bine sub influența acestor raze. Și anumite plante cum ar fi urzica, vâscul, feriga, căpșunile, traista-ciobanului și mătrăguna preferă aceste radiații, pe care le absorb. Din cauza radioactivității semințelor de căpșuni, unele persoane nu le suportă. Unele persoane cu o sensibilitate mai mare și o constituție fizică slabă au nevoie de influența razelor telurice.

Terapeutul român Ancu Dincă a inventat dispozitivul de neutralizare a radiațiilor electromagnetice emise de aparatura medicală, telefoane mobile, computere și dispozitivul de încărcare și echilibrare energetică a organismului, distinse cu Medalia de Argint, în noiembrie 2001 la Bruxelles, și cu Medalia de Aur, la Geneva în aprilie 2003, la Salonul Mondial de Inventică.

Valeriu Popa afirma că cei care țin regim naturist nu trebuie să se teamă de radiații și de cancer.

Iată câteva din recomandările date de Valeriu Popa în privința radiațiilor :

- **Stronțiu 90** din testele nucleare este un toxic care intră în oase, provoacă anemie, leucemie și sarcoame ale oaselor.

Protecție :

– Calciul și magneziul ajută la eliminarea stronțiului. Cel mai bun calciu se află în praful de oase, măduva de oase și dolomită. Iaurtul și alte feluri de lapte acru neutralizează chimicalele radioactive din intestine și le înlătură din corp. Se poate consuma moderat, 1/4-1/2 l lapte acru /zi.

– Drojdia de bere bogată în oligoelemente (Se, Zn, Mg, Co) și vitamine (B) este un remediu excelent contra tuturor radiațiilor.

– Algin este recomandat contra stronțiu.

– Pectinele din semințele de floarea soarelui acționează contra acestor radiații, deci să se consume cât mai multe semințe crude.

– Algele au și ele un rol. Astfel, alginatul de sodiu din alge reduce stronțiu 90 cu 50-80%. Se iau 1-2 linguri granule/zi sau 5-10 tablete.

– Lecitina contracarează efectele radiațiilor.

– Vitaminele E, C și B complex ajută contra toxicității radiațiilor.

- **Iodul radioactiv (I 131)** este ca stronțiu 90, dar poate fi un toxic mai periculos. Se găsește cel mai mult în lapte, de aceea este mai periculos pentru copii. Acest iod se absoarbe în organism și se concentrează în glanda tiroidă. Când acumularea este mare se produce cancer tiroidian.

Protecție :

1. Alge în care se află iod organic ușor asimilabil care face să nu se absoarbă iod radioactiv de către glanda tiroidă. Se iau 1-2 granule/zi sau 5-10 tablete.

2. Programul de protecție de la stronțiu 90.

- **Razele X** au fost folosite abuziv de către medici, dentiști etc. Aceste raze sunt cumulative, astfel încât chiar cantități mici ca cele emise de un TV color, ceas de mână sau deșteptător pot deveni periculoase.

În revista *Formula AS* din martie 1999 se dă următorul tratament naturist :

- Dimineața și seara se beau câte 200 ml suc de sfeclă roșie. Atrag atenția că sucul de sfeclă trebuie să se introducă pornind de la cantități mici, măbind cantitatea de suc treptat, până se ajunge la 200 ml. Astfel, în urma curățării ficatului, pot apărea stări de vomă. Să se combine acest suc cu suc de mere. În timpul zilei, se consumă obligatoriu grâu încoțit și fulgi de ovăz

- (1 lingură de fulgi/1 cană de ceai de pir. Pe timpul tratamentului sunt interzise : zahărul, cafeaua, alcoolul, tutunul.
- Prepararea ceaiului verde : peste 2 lingurițe cu ceai verde, puse într-o cană (să nu fie din metal sau plastic) din ceramică sau sticlă se toarnă 250-300 ml apă clocotită, după care se acoperă vasul 15 min. Se adaugă lămâie, miere. Se consumă cu înghițituri mici și rare. Se beau maxim 2 căni/zi și cu cel puțin 2 ore înainte de culcare, deoarece dă insomnii (are cofeină).
 - Cercetătorii japonezi de la Universitatea din Tokyo au constatat că ceaiul chinezesc (rusesc) verde elimină Stronțul 90, iar cei chinezi au obținut o reducere a iradierii cu cobalt cu 30%. Ceaiul verde provine de la un arbust (*Thea sinensis*). Școala chineză din Yilin a obținut ameliorări de până la 90% în boli radioactive, folosind ceai negru și pădăie.
Arh. Cernescu Mugur, din Reșița, prin revista *Formula AS*, recomandă ceaiul chinezesc. El a făcut studii și va scoate o carte pe această temă. Chinezii sunt mari consumatori de ceai. Ei consideră că ceaiul reglează metabolismul, ajutându-i să nu se îngrase. Naturiștii nu-l recomandă decât în caz de necesitate, datorită componentei de tipul cofeinei. Concomitent cu ceaiul să se întărească și sistemul imunitar.
 - Lichenul de piatră (*Cetraria islandica*) absoarbe chiar și radiațiile nucleare. Se ia o linguriță de 3 ori/zi, pe stomacul gol. Efectele nocive date de câmpul electromagnetic al aparatelor electrice sau al monitoarelor calculatoarelor poate fi diminuat dacă se ține pe abdomen, atunci când se lucrează, o pernuță cu licheni.
 - Polenul de albine, luat de 3 ori/zi pe stomacul gol, și maceratul de ceai negru în apă, timp de 6 ore (1 linguriță/1 pahar apă) luat de 2 ori/zi, protejează organismul de efectul radiațiilor.
 - Uleiul de cătină (S.C. Hofigal) și de măsline contracarează efectele negative ale radiațiilor ultraviolete, protejând mai ales pielea. Intern se iau 30 pic. ulei de cătină de 2-3 ori/zi, pe stomacul gol. Extern se poate folosi crema „Radex” produsă de laboratoarele Plantavorel. Această cremă conține trei plante cu acțiune protectoare asupra pielii : cătină, tătăneasă și gălbenele.
 - „PC Operator”, produs de laboratoarele Medica din România, conține ginseng alb, Ginkgo biloba, caroten, extract de struguri roșii, Passiflora incarnata herba, Harbagophyti rhizoma. Este creat pentru protecția împotriva noxelor care apar la utilizatorii de computere.
 - Propolisul are un efect deosebit de protecție la radiații (gamma, UV). În organismele expuse la radiații se produc radicali liberi care distrug țesuturile. Extractele apoase de propolis au acțiune antioxidantă, inhibă peroxidarea lipidelor și accentuează activitatea SOD la organismele expuse. Unguentele de propolis cu lanolină previn apariția radiodermatitelor datorate terapiei cu raze X sau radioterapiei în tratamentul cancerului.

Există un produs naturist cu efecte benefice în toate cazurile de boală. Acesta este *Golden Yacca*. Planta ale cărei frunze intră în compoziția

produsului este palmierul *Yucca Shidigera*, ce crește în deșert în condițiile cele mai vitrege (temperaturi foarte mari ziua, foarte scăzute noaptea, secetă, furtuni). Mirați de rezistența acestei plante, cercetătorii au făcut analize și au descoperit că frunzele conțin vitamine, minerale, saponozide și alte substanțe necesare corpului uman. S-a constatat că saponozidele înlesnesc absorbția constituenților valoroși din alimentație și inhibă resorbția colesterolului. Ele favorizează îndepărtarea prin intestine a multor compuși dăunători (sunt ca niște detergenți care curăță intestine, vase de sânge etc.). Eu am urmat un tratament cu 5 cutii de *Golden Yacca* (se iau în funcție de vârstă : 50 de ani – 5 cutii).

În aceea perioadă (decembrie-februarie 1999), organismul a avut mult de luptat în urma unei biopsii la nervi și la mușchi, în urma căreia mi-am pierdut nervul surial din picior. Am fost foarte stresată de această pierdere la care nu m-am așteptat. Mi-am revenit destul de repede din șoc și sunt convinsă că m-a ajutat *Golden Yacca*. Planta echilibrează emisferele cerebrale producând echilibru psihoemoțional și îmbunătățind circulația cerebrală. Ea are și efect antiviral. Un sprijin psihic mi-a oferit dr. Lucian Munteanu, de la firma Egym SRL Oradea. Mi-a dat încredere prin profesionalismul de care a dat dovadă, având cunoștințe în toate ramurile medicale.

Am continuat tratamentul cu *Golden Yacca plus*, care întrunește proprietățile biologice ale saponozidelor cu cele ale enzimei SOD din orzul verde.

Enzima SOD este cel mai important principiu activ din orzul verde, care contribuie la protecția celulelor față de radicalii de O_2 distrugători din cursul metabolismului aerob. Cea mai mare cantitate de SOD se află în partea verde, care se dezvoltă după germinarea cerealelor. Enzima SOD din alimentele de origine animală nu poate fi utilizată de om în caz de introducere în organism pe cale bucală.

Ca toate enzimele, SOD este denaturată la păstrare îndelungată, la congelare, la temperaturi mai mari de 37-40°C.

Radicalii liberi dăunători se formează nu numai în cazul metabolismului, ci și sub formă de compuși folosiți în agricultură, zootehnie, industria alimentară, transformându-se în organism în radicali cu efect agresiv asupra unor celule. La fel se întâmplă și în cazul transformării unor medicamente (care au structuri diferite de cea a compușilor naturali).

În ceea ce privește radiațiile, seleniul din *Golden Yacca plus* mobilizează stronțitul, cesiul și chiar plumbul, ducând la eliminarea lor.

Personal, m-am simțit foarte bine în cursul tratamentului cu *Golden Yacca plus*. Medicii consideră că radiațiile de la Cernobil și razele Röntgen pot avea influențe negative asupra sănătății mele. Nu am consumat decât jumătate dintr-o cutie de *Golden Yacca plus* și mă mișc mai ușor, echilibrul mi-e mai stabil, iar starea psihică excepțională. Am luat în greutate 3 kg (am 53 kg) și nu am fost contaminată cu gripă, deși am avut în jurul meu multe cazuri de boală.

- Un tonifiant și vitalizant cu aceleași efecte terapeutice ca și oul de prepeliță japoneză este „oul de făzăniță”. Prin volum, conține mai mulți biostimulatori, lecitină, aminoacizi, vitamine, microelemente. Ajută în bolile

psihice, surmenaj intelectual, pentru memorie, senilitate, uzură celulară. Este drenant al vezicii biliare ajutând și ficatul.

Ajută bolnavii de diabet, combătând oboseala și setea. Ajută convalescenții și în perioada de administrare a citostaticelor. Este cicatrizant al ulcerelor cutanate și rănilor atone.

- Albușul crud protejează mucoasa stomacului fiind indicat în gastrită și ulcer. Este bun și la măști cosmetice pentru ten cu elasticitate redusă.
- Cura constă în consumarea timp de 17-20 de zile consecutiv a 2-3 gălbenușuri crude pe zi. Se iau cu jumătate de oră înainte de masă. Dimineata se consumă 1-2 gălbenușuri, restul în timpul zilei. Se consumă crude, eventual cu miere de albine.
- Supa de carne de fazan cu legume rădăcinoase și verdețuri este un tonifiant recomandat în toate regimurile dietetice.
- Ouăle și carnea de fazan se pot procura de la următoarele unități silvice: Ghimpați, jud. Giurgiu, Potigrafu – Gheorghia, jud. Prahova, Criș, jud. Arad, Ciurea, jud. Iași, Oradea, jud. Bihor, Vânjul Mare, jud. Mehedinți, ICAS Voluntari și Scroviștea pentru bucureșteni.
- Lăptișorul de matcă are proprietăți antiradioactive.
- Ceai de năpraznic, minim 1/2 l/zi. Pentru preparare vezi „Sterilitate”. După iradiere se consumă cantități mari de ceai negru, ulei de cătină, cătină, afine, coacăze crude sau uscate.

Spirulina

Spirulina determină intrarea în normalitate a tuturor sistemelor organismului. Sistemul nervos, circulator etc. se folosesc la normalizarea schimburilor de substanțe la nivel celular, stimulează corticoizi, metabolismul, crește capacitatea de apărare față de infecții, are rol antitoxic, previne scăderea numărului de leucocite după röntgenografie, crește hemoglobina și eritrocitele. Ajută în afecțiuni oculare, stimulează organele axiale, controlează pofta de mâncare, ajută digestia. Are rol hepatoprotector. Ajută în bolile ficatului, sângelui (anemii), reglează tensiunea, inima, ochii, sistemul nervos (pentru detalii, vezi revista *Formula As* nr. 378/septembrie 1999).

Spirulina este o algă albastră, cu o vârstă de peste 500 milioane de ani.

Rușii o folosesc ca tratament împotriva radiațiilor de la Cernobîl, o administrează sportivilor și cosmonauților. Are rezultate de excepție în întărirea sistemului imunitar și energizare a organismului. Este bogată în săruri minerale: Mg, Mn, Zn, K. În compoziția ei chimică intră vitaminele din regnul animal și vegetal. Spirulina este un micromodel de dezvoltare perfectă a funcțiilor organismului uman. Aminoacizii spirulinei sunt subforme incluse ale ARN-ului și ADN-ului specifice omului.

Tratamentul cu ouă de prepeliță

Față de oul de găină, oul de prepeliță conține de 5 ori mai mult fosfor, de 7,5 ori mai mult fier, de 6 ori mai multă vitamina B₁ și de 15 ori mai multă vitamina B₂. Mai conține vitaminele A, D, B, E, săruri, calciu, zinc, sulf și potasiu. Oul revitalizează întregul organism, reglează aparatul circulator (tensiunea), digestia, respirația și funcția reproductivă, creierul, sistemul limfatic și cel imunologic. Se folosește benefic în perioadele pre- și postnatală, ca și după intervenții chirurgicale și radioterapii. Formează neuronii din sistemul nervos central la copii și întârzie îmbătrânirea. Sunt recomandate 2 tipuri de cură cu ouă :

1. Cura de 120 ouă – pentru hipotensiune, ulcer, tulburări digestive, conjunctivite, urticarii, tuse convulsivă, dezvoltarea copiilor.
2. Cura de 240 de ouă – pentru TBC, afecțiuni hepatice, renale, diabet, alergii, astm, anemie, impotență, gută, migrene, neuroastenii, obezitate, dizolvă depunerile de colesterol, previne ateroscleroza, regenerează sistemul nervos etc.

Mod de administrare

Se înghit dimineața crude (cine dorește le poate amesteca cu miere sau pulpă de fructe). Micul dejun, constituit din hrană rece, se va lua după 2 ore. Nu se consumă cafea. În cazul unor boli digestive sau anemie, micul dejun se va lua după 1/2 h. Consumul de alcool reduce efectele terapeutice cu 50%.

Tratamentul se poate relua după 3 săptămâni de pauză la adulți iar la copii după 2-3 luni.

Există mai multe scheme de tratament :

1. Cura de 60 ouă în 30 zile pentru copii între 1-3 ani :
Se pot lua 2 ouă/zi.
2. Cura de 60 ouă în 20 zile pentru copii între 4-7 ani :
Se iau 3 ouă/zi.
3. Cura de 90 ouă în 30 zile pentru copii între 8-10 ani :
Se iau 3 ouă/zi.
4. Cura de 120 ouă în 32 zile pentru copii între 11-15 ani :
În primele 4 zile – 3 ouă/zi.
Între a 5-a – a 30-a zi – 4 ouă/zi.
În a 31-a zi – 3 ouă.
În a 32-a zi – 1 ou.
5. Cura de 120 ouă în 26 zile pentru adulți și adolescenți 16-18 ani : Se respectă schema de mai sus, numai că în a 25-a și a 26-a zi se iau 3, respectiv 2 ouă/zi.
6. Cura de 240 ouă în 50 zile pentru adulți :
În primele 2 zile – câte 3 ouă/zi.
În a 3-a zi – 4 ouă.
Începând cu ziua a 4-a, până în a 48-a zi inclusiv, câte 5 ouă/zi.

În a 49-a zi - 3 ouă.

În a 50-a zi - 2 ouă.

Rețetă contra calviției (cheliei) și pentru regenerarea părului

Se amestecă 10 gălbenușuri de ou de prepeliță cu 2 fiole de lăptișor de matcă, 1 linguriță miere și 1 vârf de cuțit de drojdie de bere. Se lasă la dospit într-o încăpere încălzită 24 ore. În fiecare seară se spală părul cu săpun de casă, apoi se aplică pasta obținută cu ajutorul unui tampon de vată, făcând cărări paralele. Peste noapte capul se acoperă cu un prosop. A doua zi dimineață părul se spală folosind la clătire ceai de mușetel. Tratamentul durează 10 zile, putând fi continuat fără pauză (Vasile Moldovanu - Jibou, jud. Sălaj, revista *Formula AS* nr. 376/23 august 1999).

Cura de aloe

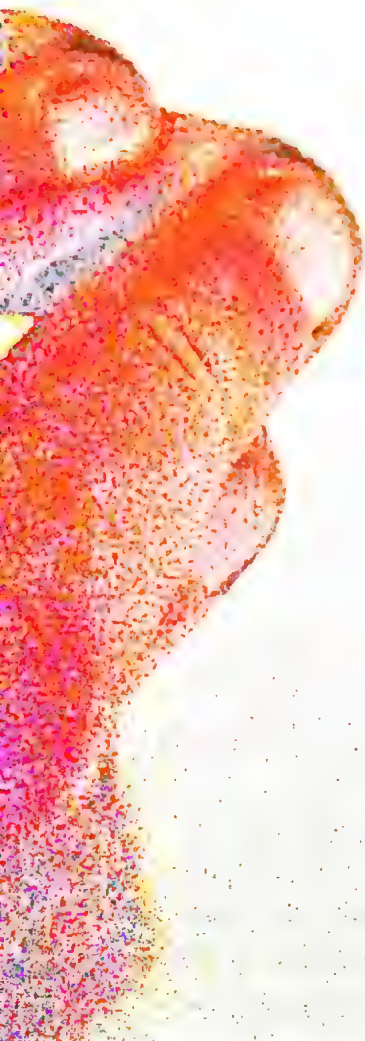
Sucul proaspăt se folosește extern, comprese, ca medicament antiiradiant. Vindecă arsuri, inclusiv pe cele produse de iradiații, boli de piele, acnee, dermatite, eczeme etc.

Intern, se folosește sub formă de vin de aloe. Se consumă timp de 7 zile, câte 1 linguriță de 3 ori/zi, înainte de masă, apoi, 2 săptămâni câte 1 lingură de 3 ori/zi. În această perioadă, se exclud din alimentație ouăle și laptele. Se consumă supe de legume și fructe care nu trebuie să provină din zone cu exces de radioactivitate în sol.

Kombucha

Această ciupercă este originară din China, din timpul dinastiei Tsin (cu peste 2000 de ani în urmă). A fost folosită ca leac (de către medicul Kombu, de la care a căpătat denumirea) în Japonia. A început să fie cercetată în Rusia (ceaiul kwas), Germania și Țările Baltice. Conține 12 specii de microorganisme care conviețuiesc în simbioză. Dacă este ținută în ceai negru îndulcit, se formează o masă gelatinoasă compusă din bacterii și ciuperci (drojdii) care transformă zahărul și principiile active ale ceaiului în substanțe cu efecte vindecătoare. Lichidul gălbui obținut după filtrare are gust plăcut și înviorător. Conține multă vit. C, B (B1, B2, B3, B6, B12), substanțe antibiotice și antivirale puternice și substanțe cu efecte hormonale. Stimulează imunitatea (producția de interferon). Tratează bolile infecțioase, este detoxifiantă, ajutând în reumatism, gută și boli de piele. Se prepară astfel: se face 1 l infuzie de ceai negru (2 lingurițe/1 l apă clocotită - se ține 30 min.), se strecoară și se adaugă 100 g zahăr; când s-a răcit, se pune în borcan și se adaugă un strat gelatinos de Kombucha și depuneri de pe fundul vasului (drojdii) dintr-o cultură anterioară. Se astupă gura borcanului cu un tifon. Se lasă 12 zile pentru ca microorganismele din colonie să consume zahărul și să-l transforme în substanțe cu efect terapeutic. Apoi se filtrează prin tifon, lichidul se pune în sticlețe care se țin la rece maxim 15 zile. La preparare se folosește ceai negru

(*Thea sinensis*). Vasele de preparare trebuie să fie foarte curate. Este un elixir universal, tămăduind multe boli : constipație, hemoroizi, colită de putrefacție, boli epidemice și infecțioase (gripă, guturai, amigdalită), reumatism, gută, ateroscleroză, hipertensiune, anxietate, iritabilitate, dureri de cap de origine nervoasă, calculi renali și biliari ; contra intoxicațiilor cu metale grele, gaze toxice, deșeuri radioactive. Ajută în tratamentul cancerului incipient (mai ales de colon) și al leucemiei. Se impune prudență în caz de gastrită hiperacidă și colită de fermentație sau când este consumat de către șoferi (conține puțin alcool – 0,5%). Și tenul încărcat se poate curăța cu această soluție de Kombucha. Curele se fac în funcție de afecțiune, de la 2 pahare la 1 l, pe anumite perioade.



BIBLIOGRAFIE

- Alec C. et al.: *Manual de neurologie II*, Institutul de Medicină și Farmacie, București, 1981.
- Alessandrescu, D., Alexandrescu, C.: *Medicina în familie*, Editura Medicală, București, 1975.
- Allwood, Martin: *Moartea a fost în trupul meu*, Editura Sakura, Iași, 1992.
- Aurian-Blăjeni, Corneliu: *Homeopatia*, Editura Litera, București, 1994.
- Becker, Fr.: *Alimentația cu carne*, Berlin, 1836.
- Becker, Fr.: *Calea spre sănătate deplină*, Stuttgart, 1884.
- Bojor, O., Alexan, M.: *Plantele medicinale și aromatice de la A la Z*, Editura Recoop, 1982.
- Bojor O., Popescu O.: *Fitoterapie tradițională și modernă*, Editura Fiat Lux, București, 2001.
- Bordea, Marilena, Bordea, Ion: *Vitaminizarea naturală a organismului și sănătatea*, Editura Sport-Turism, București, 1989.
- Bozaru, Dan: *Alimentația în practica Yoga*, Editura Ram, 1995.
- Bucur, Gabriela-Floreta: *Terapii reflexogene*, Editura Arhetip R.S., București, 1997.
- Chamfrault, A., *Tratat de medicină chineză*, Editura Coquemard, Angoulême, 1964.
- Catrina, N.: *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, Editura Shakti, Iași, 1995.
- Chirilă, P.: *Medicina naturistă*, Editura Medicală, București, 1987.
- Clapp Larry, Ph. & J.D.: *Prostate Health in 90 Days, without Drugs or Surgery*, Hay House Inc., Carlsbad CA, 1999.
- Constantinescu, Corneliu: *Plantele medicinale în apărarea sănătății*, Editura Recoop, 1978.
- Coué, Emile: *Stăpânirea de sine*, Editura Cultura Românească, București, 1927.
- Crăciun, Florentin, Alexan, M., Alexan, Carmen: *Ghidul plantelor medicinale uzuale*, Editura Jeco Trading S.A., București, 1991.
- Diaconescu, N., Rottenberg, N., Niculescu, V.: *Ghid de anatomie practică*, Editura Facla, Timișoara, 1986.
- Diehl, Hans: *Tablete de stil de viață*, Casa de editură „Viață și sănătate”, București, 1998.
- Drăgulescu, Constantin: *Plantele alimentare din flora spontană a României*, Editura Sport-Turism, București, 1991.
- Drouot, Patrick: *Vindecarea spirituală și nemurire*, Editura Sagittarius, Iași, 1994.
- Dumitru, Carmen, Dumitru, Constantin: *Călirea organismului*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
- Faur, Virginia: *FAVISAN: o nouă filosofie*, Editura Dacia Europa Nova, Lugoj, 1998.
- Firimiță, Marian: *Gimnastica medicală la domiciliu*, Editura Ceres, București, 1981.
- Florescu, V.: *Cum putem trăi sănătos și ieftin?*, Editura Cuvântul Evangheliei, 1942.
- Florin, M., Constant, M., *Dicționar de neologisme*, Editura Științifică, București, 1966.
- Fontaine, Janine: *Medic de trei corpuri*, Editura Lotus, București, 1993.
- Ford, Arthur: *Există viață dincolo de moarte?*, Editura Universul & Blasco 2000, București, 1993.
- Frecuș, Gh. et. al.: *Dicționarul sănătății*, Editura Albatros, București, 1978.

- Gaynor, Mitchell L., Hickey, Jerry : *Dr. Gaynor's Cancer Prevention Program*, Kensington Books, NY, 1999.
- Geiculescu, V. : *Bioterapia*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1987.
- Ghelasie, Gheorghe : *Medicina Isihastă*, Editura Axis Mundi, București, 1992.
- Goci, Vasili : *Karma și cauza*, Editura Moldova, Iași, 1996.
- Grosu, Eugenia : *Tainele creierului uman*, Editura Albatros, București, 1981.
- Gunter, Ernst : *Hrana vie*, Editura Venus, 1996 ; *Să trăiești fără să fii bolnav*, 3367 Thoringen, Elveția, ediția a III-a, 1971 (Piatra Neamț, 1991).
- Guyton, Arthur C. : *Fiziologie*, Editura Medicală AMALTEA, București, 1996.
- Harbădă, Ovidiu : *De vorbă cu Valeriu Popa*, Editura Safire, București, 1997.
- Holford, Patrick : *Say No to Cancer*, Piatkus, 1999.
- Ifrim, M., Niculescu, Gh. : *Compendiu de anatomie*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988.
- Ivan, Sabin : *Un masaj la îndemâna oricui – Presopunctura*, Editura Medicală, București, 1983.
- Ivan, Sabin : *Să ne tratăm și fără medicamente*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1990.
- James, Lind, Szent, Gyorgy : *Vitamina C – o baghetă magică a naturii*, Editura Luchterland, Berlin, 1962.
- Jarvis, D.C. : *Mierea și alte produse naturale*, Editura Apimondia, București, 1987.
- Kahan, Nubar : *Treziți-vă forțele bioenergetice*, Editura Excelsior C.A., București, 1994.
- Kapoor, Raza, *Ayurveda – Tratat de terapie*, Editura L.V.B., București, 1999.
- Kocchlin de Bizemont, Dorothée : *Universul lui Edgar Cayce*, Editura Sagittarius, Iași, 1993, 1995.
- Lazarev, S.N. : *Karma sau armonia dintre fizic, psihic și destin*, Editura Moldova, Iași, 1994.
- Louveaux, Jean : *Albinele și creșterea lor*, Editura Apimondia, București, 1988.
- Manta, I. : *Biochimie medicală*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
- Martin, Dorina, Martin, Mihai : *Băuturi de casă din fructe și legume*, Editura Ceres, București, 1986.
- Mateescu, Cristina, Dumitru, I.F. – *Propolisul și extractele de propolis*, Internet.
- Măneucă, R.I. : *Nutriția omului – act sacru*, Editura Miracol, București, 1996.
- Mihăescu Grigore : *Fructele în alimentație, bioterapie și cosmetică*, Editura Ceres, București, 1992.
- Mincu, Iulian : *Alimentația rațională a omului sănătos*, Editura Medicală, București, 1978.
- Montignac, Michel : *Recettes et Menus. Montignac ou la gastronomie nutritionnelle*, Editions Artulen, Paris, octombrie 1992.
- Mulford, Prentice : *În zarea nemuririi*, Editura Lotus, București, 1992.
- Murray, Michael T. : *Menopauza*, Editura Teora, București, 1996.
- Năstoiu, Ioan, *Analizele medicale în viața noastră*, Editura Ceres, București, 1984.
- Pamplona, Roger, Jorge, D. : *Un nou stil de viață. Poftă bună*, Editura Safeliz și Editura „Viață și sănătate”, București, 1998.
- Pașcanu, Viorel Olivian : *Tratament naturist integral*, Editura Cogito, București, 1991.
- Pașcanu, Viorel Olivian : *Vârsta a treia sau ultimul examen*, Editura Moldova, Iași, 1994.
- Paungger, J. ; Poppe, Th. : *Puterea lunii*, L.V.B. București, 1998.
- Percek, Arcadie : *Terapeutică naturistă*, Editura Ceres, București, 1987.
- Percek, Arcadie : *Stresul și relaxarea*, Editura Teora, București, 1992.
- Pitiș, Marcela, *Endocrinologie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1985.

- Pop, C.E., Spătaru, C., Rosenthal, C., Rusu, C.: *Apicultură și sericicultură*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975.
- Pora, Eugen A.: *O călătorie în corpul omului*, Editura Ion Creangă, București, 1985.
- Pora, Eugen, Frecuș, Gh. ș.a., *Dicționarul sănătății*, Editura Albatros, București, 1978.
- Predescu, V., *Psihiatrie*, Editura Medicală, București, 1989.
- Preus, Harry G., Addery, M.D. Brenda: *The Prostate Cure*, Crown Publishers Inc., NY, 1998.
- Preotul Sebastian Kneipp: *Trăiți astfel sau Înștiințări și sfaturi practice pentru A TRĂI SĂNĂTOȘI și a tămădui boalele*, Editura Librăriei Școalelor Frații Șaraga, Iași, 1895.
- Preotul Sebastian Kneipp: *Cura mea de apă*, Editura Librăriei Școalelor Frații Șaraga, Iași, 1896.
- Ramacharaka, Yog: *Viața dincolo de moarte*, Editura Lotus, București, 1991.
- Ramacharaka, Yog: *Hatha Yoga*, Editura Lotus, București, 1992.
- Ramacharaka, Yog: *Tratamentul ocult*, Editura Lotus, București, 1997.
- Rotte, Joanna, Yamamoto, Koji: *Autovindecarea ochilor*, Editura Teora, București, 1999.
- Safta, I.: *Cultul sănătății*, Editura Sport-Turism, București, 1980.
- Sbenghe, Tudor: *Prevenirea suferințelor musculoarticulare*, Editura Medicală, București, 1991.
- Seracu, Dan: *Autocontrol pentru avansați*, Editura Safire, București, 1993.
- Seracu, Dan: *Autocontrol pas cu pas*, Editura Satya Sai, București, 1998.
- Shivananda, Swami: *Puterea gândului*, Editura Cris Book Universal, București, 1992.
- Sinatra, Stephen T.: *The Coenzyme Q10 Phenomenon*, Locnell House, Los Angeles, 1998.
- Soulier, J. Pierre: *Enigma vieții*, Editura Medicală, București, 1982.
- Stănciulescu, Traian D.: *Parapsihologia, o cale a rațiunii către Dumnezeu*, Editura Timpuri, Deva, 1990.
- Stoianova, Krasimira: *Vanga - Tratamente naturiste*, Editura Star-Trafic, Craiova, 1992.
- Șofletea, Al.: *Neurologie clinică*, Editura Medicală, București, 1967.
- Treben, Maria: *Sănătate din farmacia Domnului*, Editura Hungalibri, Budapesta, 1997.
- Trestioreanu, Al., Barbu, R. ș.a.: *Elemente de oncologie generală*, Institutul de Medicină și Farmacie, București, 1986.
- Tufoi, N.C.: *Yoga*, Editura Junimea, Iași, 1979.
- Țugui, Ionel, Țugui, Mihai: *Alimentația rațională și igienică a omului sănătos*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
- Valnet, Jean: *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Editura Ceres, București, 1986.
- Zarai, Rika: *Salvată de medicina naturistă*, Editura Artemis, București, 1997.
- Walsh, Patrick C.: *The Prostate Guide for Men and the Women Who Love Them*, Warnwe Books, 1997.
- Academia României, *Dicționar enciclopedic român*, Editura Politică, București, 1966.
- Academia de medicină tradițională chineză, *Manual de acupunctură chineză*, Editura Medicală, București, 1982.
- Almanahul Stuparului*, editat de Asociația crescătorilor de albine din România, 1984.
- Almanahul Pădurii*, editat de *Viața Românească*, 1985.
- *** *Calendar 1997*, Editura Speranța, București.

- *** *Calendar 1997*, Editura Sfera, Cluj-Napoca.
- *** *Celălalt Noica - mărturii ale monahului Rafail Noica*, Editura Anastasia, București, 1994.
- *** *Dicționar enciclopedic român*, Editura Politică, București, 1966.
- Formula AS*, nr. 403/martie 2000.
- Formula AS*, nr. 404/martie 2000.
- Jurnalul de București*, nr. 368/10 martie 2000.
- Revista Arhetip*, nr. 5.
- Revista Noi*, mai 1997.
- Revista Favisan*, nr. 9, 1997.
- Revista Sănătatea*, editată de Consiliul Național al Crucii Roșii din R.S.R., 1989.
- Revista Clubul sănătății*, Walmark, iarnă-vară 2003.
- Revista Clubul sănătății*, Walmark, toamna 2003.
- Revista Medicover Info*, anul 4, nr. 3, martie 2003.
- Evenimentul zilei - Magazin*, 4 august 2002.
- Libertatea* (terapeut Liliana Simidon), 6 noiembrie-6 decembrie 2002, 10 ianuarie, 7 martie 2003.
- Revista fenomenelor paranormale*, mai-iunie 1998.
- Revista fenomenelor paranormale și de astrologie*, 15 noiembrie 1999.
- Libertatea*, nr. 2944, 7 aprilie 2000.



REȚETAR NATURIST

(rețete de uz curent și locul unde pot fi găsite în carte)

Alifie de coajă de soc	Arsuri
Alifie de dafin	Reumatism
Alifie de drăgaică	Cancerul pielii
Alifie din frunze de nuc	Răni
Alifie de gălbenele	Herpes; Psoriazis
Alifie de iarbă-mare	Răni
Alifie medicinală	Negi
Alifie cu rășină	Astm
Alifie de roiniță	Herpes
Alifie de rostopască	Psoriazis; Negi; Răni
Alifie de tătăneasă	Bătăături
Apă de gură cu anason	Organe de simț
Apă de gură cu cimbru	Organe de simț
Apă de gură cu lavandă	Organe de simț
Apă de gură cu mentă	Organe de simț
Bere cu miere	Impotență; frigiditate
Extract fluid de sânziene	Erizipel
Extract de muguri de plop negru	Arsuri
Lapte de migdale dulci	Tuse convulsivă
Macerat de hrean în miere	Cardiopatie ischemică
Macerat de leuștean în vin	Cancer la ficat
Macerat de morcovi, miere și lămâi	Ochiul și vederea
Macerat de ouă	Polipi la vezica urinară; Spasmofilie
Macerat de tătăneasă în vin	Cancer la plămâni
Macerat de trandafir	Tuse
Macerat de usturoi+propolis+miere	Cardiopatie ischemică; Emfizem pulmonar
Macerat de usturoi în lămâie	Arterioscleroză
Oțet de hrean	Paralizii
Pastă din semințe de dovleac	Paraziți intestinali
Sirop de ceapă	Tuse
Sirop de hrean	Guturai
Sirop de pătlagină	Tuse
Sirop de pin	Tuse
Supozitoare din seu de vită+usturoi	Abces perianal
Tinctură de afine	Diaree
Tinctură de anason	Gura și gustul
Tinctură de boz	Constipație
Tinctură de brusture sau frunze de nuc	Diabet
Tinctură de captalan	Colită de fermentație
Tinctură de călțunaș (condurul doamnei)	Îmbătrânire
Tinctură de ceapă	Ciroză hepatică
Tinctură de hrean	Stomatită
Tinctură de ienupăr	Cistite
Tinctură de lavandă	Anxietate
Tinctură de lăptucă	Diabet

Tinctură de lemn-dulce	Menopauză
Tinctură de mărar	Osteoporoză
Tinctură de măru-lupului	Răni
Tinctură de plop negru	Arterite; Flebite
Tinctură de pufuliță	Cancer de prostată
Tinctură de rădăcină de brusture	Discopatie lombară
Tinctură de rădăcină de brusture și rădăcină de păpădie	Diabet
Tinctură de rădăcină de păpădie + brusture cu scaieți + urzică	Ateroscleroză
Tinctură de rostopască + mesteacăn + anghinare	Ateroscleroză
Tinctură de sânziene	Hernie
Tinctură de spânz	Vase de sânge
Tinctură de spânz	Varice
Tinctură de sunătoare	Menopauză
Tinctură de tătăneasă	Cancer testicule; Fibrom uter; Bătăături și crăpături
Tinctură de traista-ciobanului	Atrofie musculară
Tinctură de tuia	Reumatism
Tinctură de usturoi	Hipertensiune; Diabet
Tinctură de valeriană	Menopauză
Ulei de muguri de plop	Pete de soare
Ulei de mușetel	Arsuri; Gută
Ulei de mușetel și ceapă	Otoscleroză
Ulei de sunătoare	Arsuri; Vezica biliară; Gura
Ulei gras de lavandă	Insomnie
Unguent cu aloe	Hemoroizi
Unguent de arnică + gălbenele	Hemoroizi
Unguent de muguri de plop negru	Arsuri; Fisuri anale; Pecingine; Răni
Vin de hrean	Gastrită hipoacidă
Vin de praz	Diabet
Vin pentru inimă	Inima

INDEX ALFABETIC AL PRINCIPALELOR PLANTE MEDICINALE CU DENUMIRILE LATINE

Afinul	Vaccinium myrtillus
Algă marină brună	Fucus vesiculosus
Aloe	Aloe-vera
Albăstrelele	Centaurea cyanus
Anasonul	Pimpinella anisum
Angelica	Semen angelicae
Anghinareea	Cynara scolymus
Ardei iute	Capsicum annum
Armurariul	Silybum marianum Gartn.
Arnica	Arnica montana
Boz	Sambucus ebulus
Brânca-ursului (crucea-pământului)	Heraclea spongylum
Brusturele	Arctium lappa
Busuiocul	Ocimum basilicum
Camforul	Cinnamomum camphora
Capitanul	Petasides hybridus
Castanul	Aesculus hippocastanum
Cărmăz	Phytolacca decandra
Cătina	Hippophae rhamnoides
Ceapa de mare	Urginea maritime
Cerentelul	Geum urbanum
Chimenul, Chimenul negru	Carum carvi, Nigella sativa
Cicoarea	Cichorium intybus
Cimbrisorul	Thymus serpyllum
Cimbrul de cultură	Thymus vulgaris
Cimbrul de grădină	Satureja hortensis
Cireșul	Cerasus vulgaris Mill.
Ciuboțica-cucului	Primula officinalis Hill
	Primula elatior Grufb
	Primula veris, Primula acaulis
Ciulinul alb (ipgăricea)	Radix gypsophilae
Coacăzul negru	Ribes nigrum
Coadă-calului	Equisetum arvense
Coadă-racului	Potentilla anserina
Coadă-șoricelului	Achillea millefolium
Cohosul negru	Cimifuga racedosa
Copac de potență	Muiria puama
Coriandrul	Coriandrum sativum
Coroniță	Herba Lichnidis coronariae.
Crețșoara	Alchemilla vulgaris
Crușinul	Rhamnus frangula
Damiana	Turnera diffusa; Turnera aphrodisiaca
Dovleac (semințe)	Cucurbita pepo
Dudul	Morus alba; Morus nigra

Dumbravnic	Melittis melissophyllum L.
Echinacea	Echinacea pallida
Echinaceea	Echinacea purpurea
Fasolea	Phaseolus vulgaris
Feniculul	Foeniculum vulgare Mill.
Fragul	Fragaria vesca
Frasinul	Fraxinus excelsior
Gălbeneaua	Hydrastis canadensis
Gălbenelele	Calendula officinalis
Gheara mâtei	Uncaria tomentosa
Ghiara diavolului	Harpagophytum
Ghimbirul	Zingiber officinale
Ghimpele	Xanthium spinosum
Ghințura	Gentiana lutea; punctata; asclepiadea
Ginseng chinezesc	Panax ginseng
Ginseng siberian	Eleutherococcus senticosus
Gutuul	Cydonia oblonga Mill.
Gugul	Balsamodendron mukul
Hameiul	Humulus lupulus
Iarba-mare	Inula helenium
Iarba-stupului	Melissa officinalis
Ienupărul	Juniperus communis
Inul	Linum usitatissimum
Isopul	Hyssopus officinalis
Izma-bună	Mentha piperita
Jneapănul	Pinus Mugo Turra Sin Pinus Montana Mill. SSP. Mugus (Scop.) Willk
Lăcrămioară	Evening primrose
Lămâița	Melissa officinalis
Lemn câinesc	Ligustrum vulgare
Lemn-dulce	Radex liquiritia
Lemnul-dulce	Glycyrrhiza glabra
Levăntica	Lavandula angustifolia Mill.
Lichenul de Islanda (de piatră)	Cetraria Islandica Ach.
Lucerna	Medicago sativa
Lumânărica	Verbascum phlomoides; thapsiforme Sch.
Lumânărica pământului	Gentiana asclepiadea
Luminița nopții sau Luminiță de seară	Evening Primrose
Maca	Lepidium meyenii
Macul de câmp	Papaver rhoeas
Măceșul	Rosa canina
Maghiranul	Majorana hortensis Moench
Măcriș sau glojdani	Rumex acetosa
Măcrișul iepurelui	Oxalis acetosella
Măcriș mărunț	Rumex acetosella
Mărul-lupului	Aristolochia clematitis
Mătăciunea	Dracocephalum moldavica
Mielăreana	Vitex agnus castus
Merișorul	Vaccinium vitis-idaea
Mesteacănul	Betula verrucosa Ehrh.
Morcov (frunze)	Daucus caroten
Murul	Rubus fruticosus
Muscata creastă	Pelargonium roseum
Mușchi-de-piatră	Cetraria islandica Ach.

Mușețelul	Matricaria chamomilla
Muștarul alb	Sinapis alba
Muștarul negru	Brassica nigra Koch.
Muștar negru	Sinapis nigra
Nalba	Althaea officinalis; rosea Cav.; Malva glabra Desv.; neglecta Wall; silvestris
Năpraznic (ciocul-cucoarei)	Geranium robertianum
Nemișor de câmp	Delphinium consolida; Consolida regalis
Nucul	Juglans regia
Obligeana	Acorus calamus
Odoleanul	Valeriana officinalis
Osul-iepurelui	Ononis spinosa
Ovăz	Avena sativa
Palmier	Sabal serrulata
Palmier pitic	Serenoa repens
Passiflora	Passiflora incarnata
Păducelul	Crataegus monogyna Jacq.; oxyacantha
Păpădia	Taraxacum officinale Web.
Pătlagina	Plantago lanceolata; major; media
Pătrunjel de câmp, sălbatic	Pimpinella saxifraga
Pelinul	Artemisia absinthium
Pinul	Pinus montana Mill; silvestris
Pin de Balcani	Pinus peuce
Piperul lupului	Asarum europaeum
Pipirig	Equisetum
Pirul	Agropyrum repens Beauvois
Plămânărica	Pulmonaria officinalis
Plopul negru	Populus nigra
Plopul de munte tremurător	Populus tremula
Podbalul	Tussilago farfara
Porumbarul	Prunus spinosa
Porumbul	Zea mays
Pufulița	Epilobium hirsutum (flori mai mari, roșii), montana (flori alb-roz), parviflorum (flori foarte mici, loc umed), angustifolium (frunze înguste)
Răchitanul	Lythrum salicaria
Reventul	Rheum Palmatum Var. Tanguticum maxim, Rheum officinale
Roinița	Melissa officinalis
Rostopasca	Chelidonium majus
Salcia	Salix alba; fragilis; purpurea
Salcâmul	Robinia pseudacacia
Salvia	Salvia officinalis
Săpunarița (ciuinul roșu)	Saponaria officinalis
Scaiul-vânăt	Eryngium planum
Scoruse de munte	Sorbus aucuparia
Sculătoare	Dactylorhiza maculata
Schinduf	Trigonella
Schinul	Cnicus benedictus
Scumpia	Cotinus coggygria
Silur	Euphrasiae herba
Socul	Sambucus nigra
Spirulina	Spirulina platensis
Splinuță	Solidago virgaurea
Spânzul	Helleborus purpurascens

Stejarul	<i>Quercus robur</i> ; <i>petraea</i> (Matt) Liebl. Sin; <i>sessiliflora</i> Salish.
Strugurii ursului	<i>Arcostaphylos uva-ursi</i>
Sulfina	<i>Melilotus officinalis</i> Medik.
Sunătoarea	<i>Crepis foetida</i> ?
Sunătoarea	<i>Hypericum perforatum</i>
Șovârvul	<i>Origanum vulgare</i>
Talpa-gâștei	<i>Leonorus cardiaca</i>
Tarhonul	<i>Artemisia Dracunculus</i>
Tăpașnic	<i>Galeosia ladonum</i>
Tătăneasa	<i>Symphytum officinale</i>
Teiul	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.; <i>cordata</i> Mill; <i>tomentosa</i> Moench.
Toporași sau viorele	<i>Viola odorata</i>
Traista-ciobanului	<i>Capsella bursa pastoris</i> Medik.
Trandafir	<i>Rosa gallium</i> L.
Trei-frați-pătați	<i>Rosa centifolia</i> ; <i>damascena</i> Mill.
Trifoi roșu	<i>Viola tricolor</i> ; <i>arvensis</i>
Troscotul	<i>Trifolium pratense</i>
Turița-mare	<i>Polygonum aviculare</i>
Țelină	<i>Agrimonia eupatoria</i>
Tintaura	<i>Apium graveolens</i>
Ungurașul	<i>Centaurium umbellatum</i> Gilib.
Urechelniță	<i>Marrubium vulgare</i>
Urzica	<i>Sempervivum tectorum</i>
Urzica-moartă albă	<i>Urtica dioica</i>
Valeriana	<i>Lamium album</i>
Ventrilica	<i>Valeriana officinalis</i>
Vișinul	<i>Veronica officinalis</i>
Vâscul	<i>Cerasus avium</i> Moench
Volbura	<i>Viscum album</i>
Vulturică	<i>Convolvulus arvensis</i>
Zămoșită	<i>Hieracium pilosella</i>
Zmeurul	<i>Hibiscus trionum</i>
Yucca	<i>Rubus idaeus</i>
	<i>Yucca sidigera</i> ?

INDEX SELECTIV AL PRINCIPALELOR PLANTE MEDICINALE, PRODUSE APICOLE ȘI ALTE PRODUSE TERAPEUTICE, CU LOCALIZAREA LOR ÎN CARTE ȘI SPECIFICAREA UNORA DINTRE CARACTERISTICILE LOR

Ca o completare la „Compendiul naturist”, acest index cuprinde un număr foarte mare de plante autohtone vindecătoare (cu puține excepții, și din alte părți ale lumii) și o varietate de plante ce se pot folosi la fiecare afecțiune în parte. Indexul este util și pentru găsirea plantelor sau a unor produse la care am specificat unele caracteristici.

Legendă

- I. Aparatul circulator: 1 - Inima; 2 - Sângele; 3 - Vasele de sânge
- II. Aparatul digestiv: 1 - Ficatul; 2 - Vezica biliară; 3 - Intestinele;
4 - Stomacul
- III. Aparatul genital
- IV. Aparatul locomotor: 1 - Mușchii; 2 - Oasele; 3 - Reumatismul;
3A - Reumatism degenerativ; 3B - Reumatism inflamator; 3C -
Reumatism metabolic; 3D - Reumatismul părților moi
- V. Aparatul respirator
- VI. Aparatul urinar
- VII. Glandele endocrine: 1 - Disfuncții sudoripare; 2 - Glanda hipofizară;
3 - Gonadele; 4 - Metabolismul; 5 - Pancreasul; 6 - Splina;
7 - Suprarenalele; 8 - Tiroida
- VIII. Organele de simț: 1 - Gura; 2 - Nasul; 3 - Ochiul; 4 - Pielea;
4A - Dermatite; 4B - Dermatoze; 4C - Dermatmicoze; 4D - Viroze
piele; 4E - Traumatisme și alte boli; 4F - Frumusețe piele; 4G - Pigmen-
tație; 5 - Anexe piele; 6 - Urechea
- IX. Sistemul nervos: 1 - Amețeală; 2 - Dureri de cap; 3 - Epilepsie;
4 - Meningită; 5 - Neuropatii; 6 - Nevralgii; 7 - Nevroze; 8 - Obo-
seală, Amnezie, Surmenaj; 9 - Sughiț; 10 - Ticuri; 11 - Tremur membre
- X. Cancerul
- XI. Îmbătrânirea
- XII. Iradierea
c-caracteristici

A

Afin: I2 (infecții); I3 (circ. perif., varice - c); II3; II3 (enter. - c, diaree, dizent., hemor., paraz. int.); III (boli de la bact., blenor.); V (angină); VI - c; VI (colici, urem.); VII4 (scorb., obez.); VII5 (diabet - c); VIII1 (abces, afte, gingiv.); VIII3 - c; VIII3 (catar., glauc., hemeral., miop., prezb., xeroft.); VIII4A (lupus); IX; IX4; IX8 (surmen.); XII

Agrış: VIII1 (gingiv.)

Albăstrele: I2 (infecții); II2 (litiază); II3 (constip.); VI (oligur.); VIII3 (blefar., conj.); X (c. genit.)

Algă marină: VII4 (obez.); VIII4F (celul., ten - c); XII - c

Aloe: II (cardiop., Sida - c); II1; II1 (hepat.); II3 (constip., col. irit., paraz. int.); II4 (ulcer); III (boli de la ciup.); IV3; V; V (astm, tuberc.); VIII1; VIII1 (gingiv., parodont.); VIII3 (catar., kerat.); VIII4; VIII4A (abces, acnee, furunc., eczeme strept.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C (candid.); VIII4D (alunițe); VIII4E (arsuri, răni); VIII4F (ten - c); IX2 (migr.); IX7 (anxiet.); X; X (c. ficat, c. g. limf., c. plămân); XII - c

Alun: I3 (varice - c); II1; II3 (hemor.); V (astm, emfiz. - c, gripă, tuberc. - c); VI (nefrită, urem.); VII4 (obez., slăb.); IX3; IX5 (Ch. Marie; Leuconevr.); X (c. testic.); XI - c

Amăreală: V (tuse)

Ananas: IX; IX8 (amnez.); XI - c

Anason: I2 (intox.); I3 (circ. perif.); II3 (paraziți int., spasme); II4 (balon., ulcer, vomă); III (ins. galact., tulb. m. - c, dism.); V (gripă, tuberc., tuse, tuse conv.); VI (calculi, oligur.); VII2 - c; VII4 (anorex., obez.); VIII; IX1

Andive: IX

Angelica (dongquai): I2 (anemie); III (fibrom, impot, menop., amen., dism., steril.); VII4 (bulim.); IX3; IX5 (leuconevr.); IX7; IX7 (astenie); XI - c

Anghinare: I2 (intox.); I3 (arteriosc., aterosc.); II1 - c; II1 (ciroză, hepat.); II2 (colecist. - c, disch. bil. - c, litiază); II3 (enter. - c, constip., hemor.); II4 (vomă); IV3C; VI (oligur.); VII4 (obez.); VII5 (diabet - c); VIII4B (eczeme prurig.)

Arahide: VIII4A (psoriaz.); VIII4G (lentigo); IX8 (surmen.)

Arborele de Benzoe: VIII4A (abces, acnee - c); VIII4F (ten)

Ardei: VIII5 (păr); IX; X

Ardei iute: I2 (alcool.); III (boli de la bact.); VIII4A (lupus); VIII5 (păr, chelie, unghii); IX - c; IX6

Armurariu: II1 - c; II1 (hepat., ciroză - c); III (impot., sarc.); IX4 - c; IX7 (insomn.); X (c. ficat)

Arnica: I2 (hipertens., tabag.); I3 (circ. perif.); II3 (hemor.); III (menop.); IV1 (atrofie, entorse - c); IV3; V; V (laring.); VIII3 (blefar.); VIII4A (psoriaz.); VIII4G; VIII4E (cicatr. chel., contuzii, răni); VIII4F (celul.); IX; IX3; IX5 (leuconevr., paraliz. - c); IX7 (anxiet., isterie); X (c. laring., c. piele)

Arthosiphon: IV3C

Asudu-calului (lungoare): III; III (astenie sex.)

Avocado: III (impot. - c); VIII4F (ten)

B

Bacopa Monnieri: IX8 (amnez. - c)

Banana: IX

Barba-popii: IV3A (artroză); IV3B (reum. art.); IV3C; V (gripă); VIII4A (psoriaz.); X (leucem.)

Bănuși: II1 - c; IV1 (entorse); V

Bobâlnic: II4 (gastr. hiperac.)

Boz: II3; IV3; VII4 (obez. - c)

Brad (rășină, ace): II (Af. cardiace nerv.); II2 (colecist.); II4 (ulcer - c); IV3B (r. card.-art.); V (astm, gripă, gutur.); VI (calculi); VIII4F (edem); IX2 (migr.); IX6

Brădișor: VIII4F (celul.)

Brânca-ursului (crucea-pământului, talpa-ursului, urechea porcului): III (amenoree - c, astenie sex., menop. - c, metrită, steril.); IV3; IV3B (artrite); VIII4E (contuzii); IX3 (epil.); IX5 (leuconevr.); X (c. g. limf.)

Broccoli: II4 (gastr. hiperac.); IX

Brusture (lipan): I3 (aterosc., varice); II2 (litiază); III (boli de la bact., blenor., sarc.); IV1 (entorse); IV3B (discop.); IV3C; V (gripă); VI (calculi, oligur.); VII1; VII5 (diabet); VIII3 (urcior);

VIII4; VIII4A (abces, acnee, furunc., psoriaz.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4D (herp.); VIII4F (edem, ten); VIII5 (păr); X (c. g. limf., c. genit., c. laring., c. piele, c. plămân)
Bujor: IX3; IX5 (leuconevr.); IX7 (isterie)
Busuioc: I2 (infecții); II3 (colită p., enter., diaree); II4 (balon., ulcer, vomă); III; III (boli de la bact., impot. - c, ins. galact., amen., prostat.); IV3; V (angină, gripă, tuse); VI (cistită, colibac.); VIII1 (afte); VIII4A (lupus); VIII4D (Zona Z.); VIII4F (ten); VIII6; IX2 (cefal., migr.); IX5 (leuconevr.); IX6; IX7 (astenie, depres., isterie); IX8 (obos.)

C

Cafea: IX7 (obos.)
Cais: IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (surmen.)
Caladium seguinum: I2 (tabag. - c)
Calomfir: VIII4E (răni); VIII5 (păr); IX - c; IX7 (astenie)
Camfor: IV; IV3; V; VIII4B (alergie); VIII4D (herp.); VIII4E (bătăt. și crăp.); VIII4F (ten); IX2 (migrenă)
Caprifoi sau Mâna-Maicii-Domnului: V (faring.)
Cardamon: IX7
Captalan (brusture dulce): II3 (colită f.); II4 (balon.); VII8 (hipertir.); IX7 (insomn. - c)
Cartof, coji etc: II2; II3 (hemor. - c); II4 (ars. stom., ulcer); IV2; IV3B (poliar. reum.); V (angină, sinuz., tuse); VIII1 (afte); VIII3 (cearc.); VIII4A (psoriaz.); VIII4E (contuzii.); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); X; X (c. ficat)
Castan comestibil: V (tuse - c); IX
Castan sălbatic: I2 (tabag.); I3 (circ. perif., varice - c); II3 (hemor.); IV2 (fract.); IV3 - c; IV3A (artroze); IV3B (reum. art., r. card.-art.); VIII4E (arsuri); VIII4F (ten - c)
Castravete: VIII3 (cearc.); VIII4F (ten); VIII4G (lentigo); VIII5 (unghii); IX; IX1 (vertij); IX8 (obos.)
Cașul-popii (nalba de pădure, nalbă sălbatică): I2 (infecții); II4 (ulcer - c); III (hiperm.); V (angină, laring.); VII4 (obez.); VIII4A (psoriaz.); VIII4B - c

(eczeme alerg.); VIII4E (ulcerații); VIII4F (ten); X (c. laring.)
Călfunaș (Condurul doamnei): XI
Căpșun: II3 (diaree); IV3B (reum. art.); IV3C; IX
Cătină: I2 (alcool., anemie - c); I3; I3 (arteriosc., arterite - c, aterosc. cerebr.); III - c; II1 (ciroză); II3 (constip., hemor. - c); III (boli de la bact., asten. sex. - c, sarc., vaginită); IV2 (rahit.); IV3B (r. card.-art.); IV3C; V; V (gripă, ozena, tuberc.); VII4 (lipsă vit., scorb.); VIII3 - c; VIII3 (xeroft.); VIII4 - c; VIII4A (ecz. strept., intertr., psoriaz.); VIII4B (eczeme alerg., ihtioză); VIII4C (candid.); VIII4D (herp.); VIII4E (arsuri, deger.); VIII4F (ten); VIII4G - c; IX; IX4; IX5 (leuconevr.); IX7 - c; IX7 (anxiet., astenie); X - c; X (c. ficat); XI; XII - c
Cătușă: IX7 (anxiet.)
Cârcel: VI (enurez.)
Cârmăz: I2 (alcool.)
Ceapă: II - c (cardiop.); I2 (hipertens., hipotens.); I3 (aterosc., varice); II1; II1 (ciroză); II2 (litiază); II3 (diaree, paraziți int.); III (impot.); IV2; IV2 (fract.); IV3; IV3B (poliar. reum.); V (astm, laring., febră, gripă, gutur., tuse); VI; VI (calculi, urem. - c); VII8; VII8 (hipot.); VIII1 (abces); VIII3 (glauc.); VIII4A (furunc., psoriaz.); VIII4D; VIII4E (arsuri, deger., răni); VIII4F (crăp., pistrui); VIII5 (unghii); VIII6 (otoscl., zumz.); IX; IX2 (migr.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX6; IX7; IX7 (emotiv.); IX8 (surmen.); XI
Ceapa de mare: VIII6 (otoscl.)
Cedru: VIII4G (kerat., lentigo)
Centella asiatica: IX8 (amnez. - c)
Cerentel: I2 (hemoragii); II3 (colită p., enter., diaree, hemor.); II4 (vomă); III (dism. - c, metrită); V (angină - c); VI (nefrită); VIII1 (abces, afte, gingiv.); VIII4E (răni); IX7 (depres., melanc.); XI
Cetina de negi: X (c. piele)
Chimen: I2 (intox.); II3; II3 (enter.); II4 (stomac, balon., ulcer); III (ins. galact., menop.); IV1 (hernie); V (astm - c,

- gripă, tuberc., tuse); VII4 (anorex., slăb.); IX7 (insomn.); IX8 (obos., surmen.); IX9
- Chlorella**: I2 (intox. - c)
- Cicoare**: I2 (intox. - c); II1; II1 (colici hep., hepat.); II2 (colecist. - c, disch. bil. - c); II3 (constip., paraz. int.); II4 (balon., ulcer); VI (cistită, calculi); VII5 (diabet); VII6 (splina); VIII4A (abces, acnee, furunc.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4E (deger.); VIII4F (ten); IX7 (depres., isterie); X (c. ficat)
- Cimbrisor**: I2 (anemie); II1; II2 (disch. bil. - c); II3 (colită p., enter., diaree - c, paraz. int.); II4 (ulcer); IV3; IV3B (r. card.-art.); V (astm, angină, laring., febră, gripă, gutur., tuse); VI; VI (nefrită); VII4 (anorex.); VIII1 (abces, gingiv.); VIII4E (cicatr., răni); VIII4F (ten); VIII5 (păr); IX4; IX5 (leuconevr., Parkins.); IX7 (emotiv.)
- Cimbru**: I2 (anemie, hipotens., SIDA - c); I3 (circ. perif.); II1; II1 (hepat.); II2 (disch. bil.); II3 (colită p., enter. - c, paraz. int.); II4 (ulcer); III (impot., tulb. m., amen., dism., metrită); IV1 (atrof., entorsă.); IV2 (fract.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (r. card.-art.); V; V (astm - c, emfiz., laring., gripă - c, gutur., tuberc., tuse); VI; VI (calculi); VII4 (anorex.); VIII1 - c; VIII1 (parodont.); VIII4D (Zona Z.); VIII4E (răni, ulceratii); VIII4F (ten); VIII5 (păr); VIII6 (otită); IX2 (migr.); IX5 (leuconevr., Parkins.); IX7 (anxiet., astenie, depres., melanc., isterie); IX8 (obos.); IX11; X (c. piele)
- Cimișir**: II1 - c; VIII3 (prezb.)
- Ciocul-berzel**: III (hiperm.)
- Ciocul-cucoarei**: VI (enurez.)
- Cireș, vișin**: II3 (constip.); VI (cistită, calculi, oligur.); VII4 (obez.); VIII4F (edem); IX2 (cefal., migr.); IX5
- Cireș sălbatic**: I2 (mononucl. inf.)
- Cluboțica-cucului**: I2 (hemoragii, infecții, intox.); II4 (ulcer); IV2 (rahit.); IV3B (artrite); IV3C; V; V (astm - c, emfiz., tuberc., tuse); VI (calculi); VII1; VII4 (lipsă vit.); VIII4C (candid. - c); VIII4E (răni); IX2 (cefal., migr.); IX5 (Parkins., paraliz.); IX7 (insomn.); IX11
- Cluinul alb (îpgăricea)**: V (bronș. cr.); VIII4B (eczeme zem.)
- Ciumărea**: VII5 (diabet)
- Coacăz negru (frune, fructe)**: I2 (alcoolism, anem., hipertens.); I3 (arteriosc., arterite, aterosc. cerebr.); II1 (icter); IV3A (artroză); VI (nefrită); VII4 (scorb.); VIII1 (gingiv.); VIII3 (conj.); VIII4A (lupus); VIII4B - c (eczeme alerg. - c); IX; XII
- Coadă-calului**: II (cardiop.); I2 (anemie, hemof., hemorag. - c, hipertens., infecții, intox.); I3 (arteriosc., arterite, aterosc., circ. perif.); II1; II1 (ciroză - c); II2 (disch. bil.); II3 (constip., diaree); II4 (ulcer - c, vomă); III (fibrom, orhită, menop. - c, metrită, cerv., metror.); IV1 (entorse - c); IV2 - c; IV2 (osteop. - c); IV3 - c; IV3A (artroză); IV3B (artrite, r. card.-art., discop. lomb.); IV3C; V (astm, angină, emfiz., gripă, gutur., tuberc., tuse); VI; VI (cistită, calculi, colici, incont. ur., hidronefr., nefrită, oligur., polipi, reten.); VII1; VII4 (obez.); VII5 (pancr.); VIII1 (carii, miros g.); VIII2 (epistax.); VIII3 (glauc.); VIII4A (eczeme, lupus, psoriaz.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4E (bătă., contuzii, răni, ulceratii); VIII4F (edem); VIII4G (lentigo); VIII4G; VIII5 - c; VIII5 (mătreacă, piloz.); VIII6 (otită); IX; IX5 (leuconevr., Parkins.); IX7 (bălb., depres., isterie); IX11; X; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. intest., c. laring., c. pancr., c. piele, c. plămân, c. rinichi, leucem., c. stomac, c. testic., c. tiroidă)
- Coadă-racului**: I2 (anemie, hemoragii); II3 (enter., diaree - c); II4 (gastr.); III (boli de la ciup., metrop., dism. - c, metrită); IV3B (spond. anch.); VI (calculi); VIII1 (gingiv.); VIII4A (lupus); VIII4E (răni - c)
- Coadă-șoricelului**: II (angina); I2 (anemie, hemof., hipertens., infecții, intox.); I3 (ater. cerebr., circ. perif., varice); II1; II1 (colici hep., hepat.); II2 (disch. bil. - c); II3 (colită p., enter., col. irit.,

hemor., paraz. int.); II4 (balon., ulcer, vomă); III (boli de la bact. sau ciup., fibrom, mînc. vag., menop., tulb. m., amen., dism., metrită, cerv., metror., prolaps, trichom.); IV2 (fract., osteop., osteom.); V (astm - c, gripă, gutur., tuse); VI - c; VI (cistită, enurez., incont. ur., polipi, retenț.); VII4 (spasm.); VII8 (gușă); VIII1 (abces); VIII2 (epistax.); VIII3 (conj.); VIII4; VIII4A (abces, acnee, furunc., eczeme strept., lupus, psoriaz.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4E (arsuri, băătă., contuzii, deger., răni - c, ulcerări); VIII4F (ten); IX; IX2 (cefal., migr.); IX5; IX5 (leuconevr., Parkins.); IX7 (anxiet., astenie, depres.); IX11; X; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. intest., c. laring., c. oase - c, c. piele, c. plămân, leucem. - c, c. stomac, c. testic., c. tiroidă)

Coarne: II3 (enter., diaree)

Condurași: VIII5 (păr)

Copacul de potență: III - c

Coriandru: II3; II3 (enter. - c, paraz. int.); II4 (balon., ulcer); III (ins. galact.); VI (cistită - c, colibac.); VII4 (anorex.); IX8 (amnez. - c)

Corn: VIII3; VIII3 (miop.); VIII4A (erizip.)

Cohosul negru: III (menop.)

Conopidă: IX

Coronișă: II3 (fisuri an., hemor.)

Crăiță: VIII3 (hemeral. - c, xeroft.)

Creson (năsturel): I2 (tabag.); III (boli de la bact.); VI (calculi); VII5 (diabet); VII8 (hipert., hipot.); VIII4A (abces, acnee); VIII4G (lentigo)

Crețșoară: I2 (anemie, hemof., tabag.); I3 (varice); II3 (enter. - c, tichin.); III (boli de la ciup., chist, fibrom, hiperterm., astenie sex., menop. - c, tulb. m., dism., metrită, cerv., prolaps, steril., trichom.); IV1 - c; IV1 (atrof., hern., miopat.); IV3B (poliar. reum.); VI (enurez., incont. ur., retenț.); VII1; VII4 (obez.); VIII4D (Zona Z.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (asten.); IX8 (obos.); X (c. genit.)

Crețușcă: V (febră); IX7 (insomn.)

Crin alb: III (boli de la ciup.); VIII4E (arsuri, băătă.); VIII4F (ten); IX5 (leuconevr.)

Crizantemă: X (c. tiroidă)

Crugîn: I2 (intox.); II1; II2 (disch. bil. - c); II3 (constip., paraz. int., amen.); VII4 (obez.); VIII4A (pecing.); X (c. genit.)

Cuișoare: I2 (alcoolism); II3 (enter.); III (impot.); IV1 (hern.); V (gripă); IX7 (asten.); IX8 (obos.)

Curcună: IV3 - c

Curmal: III (impot. - c)

D

Dafin: II4 (ulcer); IV3; V (febră, tuse); VIII1 (carii); VIII4E (cicatr.); IX8 (obos.)

Damiană: III - c; III (astenie sex.)

Dedișel: IV3B (reum. art.); VIII4A (psoriaz.); VIII4G (lentigo); IX5 (paraliz.); IX6

Dovleac, dovlecel (semințe, ulei): I1 (cardiopat.); II3 (colită p., constip., paraziți int.); III (insuf. galact., prostat.); VI; VI (cistită, nefrită); VIII4F (ten); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (depres. - c); X (leucem., c. testic.); XI - c

Dracilă: VIII4F (cuper.); X - c

Drobișă: X - c

Dud: I2 (infecții - c, intox.); II1 (ciroză); II3 (constip., diaree); II4 (ulcer); VI (cistită); VII5 (diabet); VIII1 (afte); VIII4A (abces, acnee); VIII4B - c (eczem. al.); IX8 (obos.)

Dumbeț, dumbăt: III; III (astenie sex.); IX4

Dumbravnic: IX5 (paraliz.)

E

Echinaceea: III (prostat. - c); IV3 - c; V - c; V (gripă); VIII4 - c; VIII4A (abces, acnee); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C (candid.); VIII4D (herp., Zona Z.); VIII4F (celul.); VIII5; IX8 (amnez. - c); X

Escholtzia californica: IX7 (insomn. - c)

Eucalipt: V; V (gripă, tuse); VIII2 (sforăit); IX7 (astenie.)

F

Fasole (teci, boabe): I2 (anemie - c); II1 - c; IV3C; VI (album., cistită, enurez., oligur.); VII5 (diabet); VIII4E

(contuzii.); VIII4F (edem); IX; IX7 (depres. - c); IX8 (obos., surmen.); XI
Fenicul: I2 (intox.); I3 (circ. perif.); II3 (enter. - c); II4 (balon., ulcer); III (astenie sex., ins. galact., amen.); V (astm - c, angină, faring., laring., gripă, tuse); VII4 (anorex., obez.); VIII3 (blefar., conj. - c, kerat.); IX6; X (c. ficat)

Ferigă: VIII4A (panar.)

Ficus: IV3

Floarea-Păstelui: II3 (fis. an.); VIII4A (furunc.); IX5 (paraliz. - c)

Floarea-soarelui (semințe): III (insuf. galact.); IV2 (osteop.); VIII3; VIII3 (hiperm); VIII4A (lupus); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (depres. - c); X (c. testic.); XI - c; XII - c

Frag: I2 (hipertens.); II3 (enter. - c, diaree, paraz. int.); VI (nefrită); VII5 (diabet); VIII4D (herp.); VIII4F (ten)

Frasin: II2 (colecist. - c); II3 (enter., constip., hemor.); II4 (ulcer); III (boli de la ciup., dism., metror.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (r. card.-art. - c, spond. anch.); VIII4A (abces, acnee, psoriaz.); VIII4E (arsuri, răni); IX11; XI

Frâsinel: IX3

Fumăriță, fumărică: I2 (hipertensiune); VIII4A (psoriaz.)

G

Gălbenele (filimică): I2 (intox.); I3 (arterite, fleb., varice); II1; II2 (colecist. - c, disch. bil. - c); II3 (enter., diaree, col. irit., hemor., paraz. int., polipi); II4 (ulcer - c, vomă); III; III (boli de la ciup. - c, fibrom, orhită, mânc. vag., amen., dism., metrită, metror., prostat., sarc., vagin., trichom.); IV1 (intind. m.); IV2 (fract., osteop.); IV3A (artroză); IV3B (artrite); V (astm, emfiz., gripă - c, gutur., ozena, tuse); VI; VII2; VII3; VII4 (spasm.); VII5 (diabet); VIII; VIII1 - c; VIII1 (gl. saliv., limba cu h. g., miros g.); VIII2 (cruste); VIII3 - c; VIII3 (blefar., conj., glauc.); VIII4; VIII4A (abces, acnee, furunc., panar., erizip., lupus, psoriaz.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4C (candid.); VIII4D (herp., neg. Zona Z.); VIII4G; VIII4E (arsuri,

bătăt., cicatr., contuzii, deger., răni, ulceratii); VIII4F (celul., chist. ep., ten - c, crăp.); VIII4G (kerat., lentigo); VIII5 (păr, piloz., unghii); VIII6 (otită); IX5 (leuconevr., Parkins.); X; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit. - c, c. intest., c. laring., c. oase, c. piele, leucem., c. stomac, c. testic.); XI; XII - c

Gemănariță (bujorei): III; III (astenie sex.)

Gențiană: III - c; VIII1 (afte)

Gheara diavolului: I3 (circ. perif.); III (prostat.); IV3 - c; IV3C - c

Gheara-măței: III (prostat.); VIII4C (candid.); X - c; X (c. piele - c)

Gheșoară: VIII4E (bătăt.)

Ghimbir: II3 (constip. - c); II4 (vomă); III (astenie sex., sarc.); V (astm, gripă); VII4 (anorex.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (surmen.)

Ghimpe: II (cardiopatie, infarct); I3 (arterite, fleb. - c, ateroscl., varice - c); II2 (litiadă); III (prostat.); VI; VI (cistită, album.); VII8 (hipert. - c); VIII4A (lupus); X (c. tiroidă)

Ghinjură: II2 (disch. bil.); II3 (paraziți int.); V (febră, gripă); VII4 (anorex., slăb.); VIII4A (lupus); IX5 (leuconevr.)

Ghiocci: IX5 (paraliz.)

Ghizdei: IX7 (anxiet. - c)

Gingeron: IX8 (surmen. - c)

Ginkgo biloba: I2 (intox.); I3 (circ. perif. - c, insuf. circ. cerebr.); III (astenie sex., menop.); IV1; IV1 (atrofie); VIII3; VIII5 (păr); VIII6 (zumz.); IX1 (vertij); IX2 (migr.); IX4; IX8 (obos., amnez., surmen.); XI - c; XII - c

Ginseng: II - c, I2 (intox. - c); III - c; III - c; III (impot.); IV1 - c; IV2 (osteop.); V - c; VII2; VIII5 (păr); IX4; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7; IX7 (asten., depres. - c); IX8 (obos., surmen.); XI; XII - c

Gorun: VIII4A (psoriaz.)

Gotu kola: I3 (varice - c)

Grapefruit: IV3B (artrită); VI (nefrită, oligur.); VIII4C (candid.); IX; XI

Grâu, țărățe de grâu: I3 (varice); II1; II3 (constip., prolaps r.); II4 (ulcer); III (metrită, prostat.); IV1 (atrofie); IV3A (artroză); V (astm, gripă,

tuberc.); VI; VI (cistită, incont.); VII4 (lipsă vit., spasm.); VIII4A (furunc., lupus, psoriaz.); VIII4D (herp.); VIII4E (arsuri); VIII4F (ten); VIII5 (unghii); IX; IX2 (migr.); IX4; IX5 (Ch. Marie; Leuconevr.); IX7; IX8 (surmen.); X (c. g. limf., c. genit., c. plămân, leucem.)

Guarana: III (astenii sex.); IX8 (amnez. - c)

Gulia: IV2; VII4 (tetan.); VIII1 (carii - c); VIII4D (herp.); IX

Gutui: I2 (hemofilia); II1 (hepat.); II3 (diaree, fis. an., hemor.); II4 (vomă); III (metror.); V (angină, gripă, trah., tuberc., tuse); VIII1 (gingiv.); VIII3 (blefar.); VIII4E (arsuri, deger.); VIII4F (ten); VIII5 (păr); IX; IX7 (insomn.)

Gugul: V

Gulia: II3 (hemor. - c)

H

Hamei: II2 (litiază); III (anafr., impot., oprire lact., vagin., trichom.); V (tuberc.); VIII4A (abces, acnee); VIII4F (ten); VIII5 (păr); IX7; IX7 (anxiet. - c, depres., insomn.); IX8 (obos.); X (c. gl. supraren.)

Hasmafuchi: VIII4B (eczeme prurig.); VIII4F (ten r.); XI

Hrean: I1 (cardiopatie); I2 (hipertensiune); I3 (circ. perif.); II2 (litiază); II3 (paraziți int.); II4 (gastr. hipoac. - c, ulcer - c); III (boli de la ciup.); IV2 (d. călcâi, mont); IV3A (artroză); V (astm, gutur., sinuz., silic., tuberc., tuse, tuse conv.); VI (polipi); VIII1; VIII1 (parodont.); VIII4A (abces, acnee); VIII4F (ten); VIII6 (otoscl.); IX; IX2 (migr.); IX5 (paraliz.)

Hrișcă: IX5 (Ch. Marie; leuconevr.)

I

Iarba-amorului: VIII4A (scabia)

Iarba-fetei: IX2 (migr.)

Iarba-gâștei: II4 (gastr.)

Iarbă grasă: VI (cistită, calculi); IX5 (paraliz.)

Iarba-Mare (Omag, Lacrimile Elenei): II2 (disch. bil. - c, litiază); II3 (paraziți int.); IV3B (r. card.-art., spond. anch.);

IV3C; V; V (astm - c, tuse); VIII4A (pecing., psoriaz.); VIII4D (herp.); IX7 (isterie)

Iarbă-de-mare (laminaria-algă): VII8 (gușă, hipot.); VIII4B - c (eczeme al.); XI

Iarbă-neagră: III (prostat.)

Iarba-negilor: VIII4D (neg)

Iarba-stupului: IX7

Iarba-șarpelui: II3 (constip. - c)

Iasomie: III (vagin., trichom.); IX6; IX7 (anxiet. - c)

Iederă: II2 (litiază); IV3B (reum. art.); VIII4E (bătăi., verget.); VIII4F (celul.); VIII5 (cheli); X (c. plămân)

Ienibahar: VI

Ienupăr: I2 (infecții, intox. - c); I3 (circ. perif.); II1 (ciroză, hepat.); II2 (litiază); II3 (colită p., enter. - c); II4 (ulcer); III (boli de la bact., blenor., impot., dism.); IV1 (atrofie); IV3; IV3B (reum. art., r. card.-art., spond. anch.); IV3C; V (astm - c; febră, tuberc., tuse - c, bronș. cr. - c); VI; VI (album., cistită, calculi - c, oligur.); VII5 (diabet); VII8 (gușă); VIII1 (miros g.); VIII4A (furunc.); VIII4F (celul., edem); IX4 - c; IX6; IX8 (obos.); IX11; X (c. g. limf.)

In: II3 (enter., constip.); II4 (stomac, ulcer); III (menop.); IV3B (poliar. reum.); V (febră, tuse); VI (cistită, calculi, nefrită); VIII1 (abces); VIII4A (furunc., panar.); VIII4E (arsuri); IX7 (depres. - c); X (c. genit.)

Inulă: II3 (paraziți int.)

Ipgărice: II3 (paraziți int.)

Isop: I2 (hipertens. - c); II1; III (sarc.); V; V (astm - c, laring., emfiz., febră, gripă, trah., tuberc., tuse); VII1; VII4 (anorex.); VIII4E (răni); IX6; IX7 (asten.); IX8 (obos.)

Izmă, mentă: I1 (angină, cardiop.); I2 (alcool., hipertens., intox., tabag.); II1; II1 (hepat.); II2 (disch. bil. - c, litiază); II3; II3 (enter., diaree - c, fis. an.); II4 (balon. - c, gastr., vomă); III (impot., amen.); IV1 (atrofie); IV3; IV3B (r. card.-art.); V; V (aerofag., astm, angină, laring., febră, gripă, gutur., trah., tuberc.); VI (colic, oligur.); VII1; VII4 (lipsă vit.); VII5 (pancr.); VIII - c; VIII4A (lupus, scabia); VIII4B (alergie,

eczeme alerg.); VIII4C (micoză u.); VIII4E (deger., bățat, și crăp.); VIII4F (ten, cuper.); IX1; IX2 (cefal., migr.); IX4; IX5 (leuconevr., nevrite); IX6; IX7 (emotiv., coșmar, isterie); IX8 (obos., surmen.); X

J

Jaleș: V (gudur.)

Jir: XI - c

Jneapăn: V (gripă); VIII4D (Zona Z.); IX2 (migr.)

L

Laptele-cucului (laptele-câinelui): VIII4A (psoriaz.)

Lăcrămioară (ulei): III (amen.); V (emfiz.)

Lămâi: II (af. card. nervoase); I2 (hemoragii); I3 (aterosc., varice); II1; II2 (disch. bil., colecist., litiază); II3 (paraziți int.); II4 (balon., ulcer, vomă); III (boli de la ciup.); IV2; IV3; V; V (gripă, gutur., tuse); VI (calculi); VII4 (tetan., scorb., spasm., obez.); VIII1; VIII1 (afte, gingiv., parodont.); VIII3; VIII3 (conj.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (neg); VIII4E (bătăt, deger., răni); VIII4F (ten, crăp.); VIII5 (păr, unghii); VIII6 (otită, otoscl.); IX; IX2 (migr.); IX7; IX7 (depres.); IX8 (obos., surmen.); IX9; X (c. g. limf.); XI

Lămâiță: X (c. ficat)

Lăptucă, salată: II3 (apend. - c); III (impot. - c); IV1 - c; V (gudur. - c); VI (calculi); VII4 (slăb.); VII5 (diabet); VIII1 (carii - c); VIII3 (kerat., oftalm.); VIII4A (abces, acnee, furunc., erizip.); VIII4F (ten, cuper.); IX; IX7 (insomn.)

Lăsnicior: X (c. piele)

Leandru: IV3

Lebeniță sălbatică: VI (calculi)

Lemn câinesc: III (boli de la ciup.); X - c

Lemn-dulce: I3 (ateroscl. - c, varice); II3 (constip.); II4 (ulcer - c); III (afrod., ins. ovar., menop., dism.); IV2 (osteop. - c); IV3B (artrite, spond. anch. - c); V (angină, faring., emfiz., trah., tuse); VII2; VIII4F (celulita); VIII5 (piloiz.); X (c. plămân)

Lemn-dulce (*radex liquiritia*): X (c. plămân)

Leurdă: II4 (balon.); III (tulb. m.); VIII4C - c; VIII4F (ten); XI

Leuștean: II3; IX7 (insomn.); X (c. ficat)

Levăntică: II (af. card. nerv.); I2 (infecții); I3 (circ. perif.); II1 - c; II2 (disch. bil. - c); II3 (enter., col. irit.); II4 (ulcer); III (astenien sex., amen. .); IV1 (atrofie); IV3B (r. card.-art.); V; V (angină, febră, gripă, gutur., tuse, bronș., tuse conv.); VI (nefrită); VII4 (slăb.); VIII - c; VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (Zona Z.); VIII4E (răni); VIII4F (ten, cuper.); IX - c; IX1 (ameț., vertij); IX2 (cefal., migr.); IX3; IX4; IX5 (leuconevr., paraliz.); IX6; IX7; IX7 (anxiet., asten., depres., insomn., isterie); IX8 (obos.); IX11; X (c. gl. supraren.)

Lichen de Islanda (de piatră de munte): II1 - c; III (menop., tulb. m.); V; V (abces p., astm - c, tuse - c); VII4 (anorex.); VII5 (pancr.); XII - c

Liliac alb: VIII4E (arsuri); IX7 (astenien)

Limba-mielului: X - c

Linte: IX7 (depres. - c)

Lucernă: III (menop.); VII2 - c; VIII1 (gingiv. - c); IX7 (asten.)

Lumânărică: V (astm, laring., tuse); VI (cistită); VIII4A (pecing., psoriaz.); VIII6 (otita); IX6; X (c. laring., c. plămân)

Lumânărica pământului (rădăcină): II1 (ciroză)

Luminiță de seară sau luminița nopții: II1 - c; I3 (ins. circ. cerebr.); VIII5 - c; IX8 (surmen.); XI - c

M

Mac: V (angină - c, laring., tuse); VIII1 (abces, gingiv.); VIII4F (ten); IX7 (emotiv., insomn.)

Maca: III; III (steril.); XI - c

Marinde *citrifolia*: I2 (SIDA - c)

Mazăre: IX; XI

Măceș: II (cardiop.); I2 (alcool., hipertens.); I3 - c; I3 (arterioscl., arterite, fleb., ateroscl.); II1 (ciroză, hepat.); II2 (disch. bil., litiază); II3 (enter., paraz. int.); III (hiperm.); IV1 (atrof.); IV2; V (astm, gripă, tuberc.); VI (cistită, calculi - c, oligur.); VII4 (anorex. - c, lipsă vit., scorb.); VIII3; VIII3

- (xeroft.); VIII4A (furunc.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C (candid.); VIII4E (bătăt.); IX; IX4; IX7 (anxiet., asten., insomn.); IX8 (obos.); XI
- Măcriș sau glojdani:** II1; II1 (hepat.); VI (calculi); VIII4A (acnee, furunc.); VIII4D (alunițe - c); X (c. ficat - c)
- Măcriș mărunț:** IX5 (paraliz.)
- Măcrișul-iepurelui:** III (fibrom); VI (hidronefr., nefrită); VIII5 (cheli); IX5 (Parkins.); X; X (c. g. limf., c. stomac)
- Măghiran:** II4 (balon., ulcer); III (orhită, ins. galact.); IV3A (artroză); V - c; V (tuse); VII4 (anorex.); IX7 (astenție, insomn., isterie); IX8 (obos.); X (c. g. limf., c. testic.)
- Măr:** II3 (diaree); III (menop.); IV1 - c; IV2; IV3B (reum. art.); IV3C; V (astm); VI (oligur., retenț.); VII4 (tetan., obez., slăb.); VIII3 (catar.); VIII4A (lupus); VIII4D (herp. - c); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (anxiet., bălb., insomn.); IX8 (surmen.); X; X (c. ficat, c. g. limf., c. testic.); XI
- Mărar (semințe etc.):** I2 (intox.); II1 (hepat.); II3 (constip., hemor.); II4 (ulcer, vomă); III (hiperm., ins. galact., menop., tulb. m., dism., steril.); IV2 (osteop. - c); V (bronș. cr.); VI (album.); VIII; VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4F (ten); VIII5 (piloiz.); IX1 (vertij); IX2 (migr.); IX7; IX7 (insomn.); IX8 (obos.); IX9
- Mărul-lupului (remf, cucurbejică):** II3 (hemor., polipi); III (trichom.); VII5 (diabet); VIII4A (folicul.); VIII4E (răni); X - c; X (c. cap., c. genit., c. intest., c. laring., c. piele, c. testic.)
- Măslin (măslina, ulei de măslina):** I2 (intox. - c); II2 (colecist., disch. bil., litiază); IV2 (osteop.); IV3; VI (calculi, enurez.); VII4 (lipsă vit.); VIII4A (abces, acnee, furunc., erizip.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (herp. - c); VIII4E (arsuri); VIII4F (ten); VIII5 (păr); VIII5 (cheli, unghii); VIII6 (otoscl.); IX; IX3; IX5 (leuconevr.); IX6; X (c. ficat, c. g. limf., c. testic.); XI - c
- Mei:** IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (surmen.); X (leucem.)
- Merisor (lemn):** IV3; IV3B (r. card.-art.); IV3C; VI; VI (cistită - c, colici, nefrită, oligur.); IX4
- Mesteacăn:** I1 (cardiop.); I2 (intox.); I3 (arteriosc. - c, ateroscl., circ. perif.); II1; IV3; IV3B (artrite, poliar. reum., reum. art., spond. anch.); IV3C - c; VI; VI (cistită, calculi, colici, hidronefr., oligur., urem. - c); VII4 (obez.); VIII3 (glauc.); VIII4A (pecing., psoriaz.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4F (edem); VIII5 (păr); IX4; IX7 (insomn.); X (c. genit.)
- Mieșunea:** III (impot.)
- Mielăreană:** III (menop.)
- Migdal:** I3 (aterosc. - c); III (ins. galact.); IV2; V (tuse conv.); VI (calculi, nefrită); VIII4A (abces, acnee, erizip., psoriaz.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4E (deger., răni); VIII6 (otoscl., zumz.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX6; IX8 (surmen.)
- Molid:** V (astm - c, gutur.); IX5 (leuconevr.); IX11
- Morcov:** I3 (arterite, fleb. - c); II1 (hepat. - c); II4 (gastr. hiperac.); III (impot. - c); V (astm, tuse); VII2 - c; VII4 (lipsă vit., tetan.); VII8; VII8 (hipot.); VIII1 (afte, carii - c); VIII3; VIII3 (blefar., catar., glauc., hiperem., miop., strab., xeroft.); VIII4A (furunc., pecing.); VIII4B - c (eczeme alerg., ihtioză); VIII4C (candid.); VIII4E (deger.); VIII4F (ten); VIII6 (otoscl.); IX; IX1 (vertij); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (anxiet.); IX8 (obos., amnez.); X; X (c. ficat, c. g. limf., c. laring., leucem.); XI
- Morcov de câmp:** III; III (astenție sex.)
- Mosc:** III (impot.)
- Moșul-curcanului:** X (c. tiroidă)
- Muguraș:** X
- Mur:** I3 (varice); II3 (apend., colită p., enter. - c, diaree, fis. an.); III (boli de la ciup., chist); V (angină); VI; VII4 (obez.); VIII1 (gingiv.); VIII4A (psoriaz.); IX7
- Mușcata creță:** IX
- Mușcată:** VI (calculi)
- Mușchi-de-piatră de munte (islandez):** II4 (vomă); V (laring., trah., tuse); VII5 (diabet); X (c. plămân)
- Muștel:** I2 (infecții); I3 (varice); II1 - c; II3 (colită p., enter. - c, diaree, hemor.,

paraz. int., polipi); II4 (balon. - c, ulcer); III (boli de la bact., fibrom, mastoză, amen., dism., trichom.); IV2; IV3B (artrite, r. card.-art. - c); IV3C; V (astm, angină, febră, gripă, gutur., laring., sinuz., tuse); VI (cistită, calculi, nefrită, oligur.); VII1 - c; VII5 (diabet); VIII1; VIII 1 (abces, afte, carii, gingiv.); VIII2; VIII3 (cearc., conj. - c, miop., urciur); VIII4 - c; VIII4A (abces, acnee, folic., furunc., panar., eczeme strept., psoriaz.); VIII4B (eczeme prurig.); VIII4C; VIII4D (herp., Zona Z.); VIII4E (arsuri, băătă., cicatr., deger., răni, ulcerajii); VIII4F (ten - c); VIII5 (păr, piloz.); VIII6 (otită, surdit. otoscl.); IX2 (cefal., migr.); IX5 (leuconevr., nevrite); IX7 (insomn., isterie, obos.); X; X (c. ficat, c. g. limf., c. intest., c. laring.)

Muștar alb: I3 (aterosc.); II3 (constip.); II4 (gastr. hiperac.)

Muștar negru: IV3; IV3A (artroză); IV3B (reum. art.); V (febră, tuberc., tuse); VIII6 (zumz.); IX5 (nevrite); IX6

N

Nalbă: I2 (infecții); II3 (enter.); II3 (constip., hemor.); II4 (ulcer); III (boli de la ciup., astenie sex., vagin.); V (astm, angină, laring., gripă, trah., tuse); VIII 1 (abces - c, afte, gingiv.); VIII3 (blefar., conj., prezb.); VIII4A (furunc., panar., psoriaz.); VIII4B (eczeme alerg., ihtioză); VIII4F (ten, cuper.); VIII5 (unghii); X (c. genit., c. laring., c. piele, c. tiroidă)

Nalbă de pădure: X (leucem.)

Nap: VI (cistită); VII4 (lipsă vit., obez.); VII8 (hipot.); VIII4A (abces, acnee); VIII4E (deger.)

Năpraznic (ciocul-cucoarei): II1 (ciroză); III (chist ov., hiperterm., impot., steril.); IV3; V (tuberc.); VI (cistită); VII5 (diabet); VIII2 (epistax.); VIII3 (oftalm.); X - c; X (c. genit., c. intest., c. plămân - c, c. testic.)

Narcisă: IX3

Năsturel: VIII5 (cheliu)

Năut: IX8 (surmen.)

Nemțisor de câmp: VIII4D (neg)

Nigellia sativa: V

Nufăr: VIII4A (lupus)

Nu-mă-uita: VIII3 (kerat.)

Nuc (frunze, nucă): I2 (anemie, infecții, intox. - c); I3 (aterosc., varice); II3 (enter., diaree - c, paraz. int.); III (boli de la ciup., oprire lact., mastoză, menop., metror., veg. vener.); IV2 (fract., osteop.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (reum. art.); V (astm, laring., tuse); VI (enurez., nefrită, urem.); VII1; VII4 (anorex., lipsă vit., obez., slăb.); VII5 (diabet); VII8 (hipot.); VIII1 (gingiv.); VIII3 (blefar., conj.); VIII4A (furunc. - c, eczeme strept., pecing., psoriaz., scabia); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (herp., neg); VIII4E (bătă., cicatr., deger., răni); VIII4F (edem, ten - c); VIII5 (păr); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (obos., surmen.); X; X (c. genit., c. piele, c. testic.); XI - c

Nucșoară: III (impot.); V (gripă)

Nufăr alb: VIII4F (ten, cuper.)

O

Obligeană: I2 (tabag.); II1; II3; II3 (enter. - c, diaree, col. irit., hemor., polipi); II4 (balon., gastr. hipoac. - c, ulcer - c); III (fibrom, tulb. m.); IV2 (rahit.); IV3C; V (astm, ozena); VII4 (anorex., slăb.); VII5 (pancr., diabet); VII6; VIII4E (deger.); IX3 - c; IX7 (anxiet., astenie, depres., melanc.); IX8 (amnez., surmen.); X (c. ficat, c. intest., c. plămân, leucem., c. stomac)

Orez, Orez nedecorticat: I2 (hipertensiune); I3 (aterosc.); II3; II3 (diaree); III (prostat.); IV2 (osteop.); VI (urem.); VIII4B - c (eczeme alerg.); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (surmen.)

Orz, Orz verde (suc): I3 (varice); I2 (SIDA - c); II1; II3 (hemor.); II4 (ulcer); IV3; IV3A; V (tuse); VI (cistită); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr. - c); IX8 (obos., surmen.); X; X (c. laring., leucem., c. tiroidă); XI

Osul-iepurelui: II (cardiopatie); I2 (intox.); IV3B (r. card.-art., spond.

anch. - c); IV3C; VI (cistită, calculi, hidronefr.); VIII4A (furunc.); X (c. genit.)

Ovăz, Fulgi de ovăz, paie: I2 (anemie, tabag.); II3 (hemor.); II4 (ars. stom., ulcer); III (steril.); IV2 (osteop.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (spond. anch.); IV3C; V (tuberc.); VI (calculi); VII8 - c; VII8 (hipot.); VIII4A (lupus, psoriaz.); VIII4B (ihtioză); IX; IX4; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (insomn. - c); IX8 (obos.); X (c. pancr., leucem., c. testic.); XI - c; XII - c

P

Palmier (*sabal serrulata*): III (prostat. - c)
Palmier pitic: III (prostat.); VIII5 (cheli)
Papaya: VIII3 (cearc.); VIII4F (celulită)
Papucul doamnei: IX7 (insomn.)

Passiflora (ceasornic): I2 (alcool.); IX7; IX7 (asten., insomn. - c); XII - c

Păducel: I1 (angină, cardiop., miocard.); I1 - c (Af. cardiace nerv.); I2 (hipertens. - c); I3 (arteriosc., aterosc., circ. perif.); II3 (enter.); II4 (vomă); III (menop., tulb. m., amen., steril.); VII4 (obez.); VII8 (hipertir.); VIII4E (bătăi.); VIII4F (celulită); VIII6 (zumz.); IX2 (cefal., migr.); IX4; IX5 (leuconevr.); IX6; IX7; IX7 (emotiv., insomn.); X (c. gl. supraren.)

Păpădie: I2 (intox.); I3 - c; I3 (arteriosc., arterite, aterosc., circ. perif., varice); II1; II1 (hepat.); II2 (colecist. - c, disch. bil.); II3 (enter. - c); II4 (ulcer); III (prostat., sarc.); IV2 (osteop.); IV3B (r. card.-art.); IV3C; VI; VI (calculi, oligur.); VII4 (lipsă vit., obez.); VII5 (diabet); VIII1 (carii - c); VIII3 (albeață); VIII4A (abces, acnee, furunc., pecing.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4D (neg); VIII4E (cicatr.); VIII4F (celulită, edem, ten); VIII4G (lentigo); IX4; X; X (c. ficat, c. genit., c. plămân, leucem., c. stomac)

Păr (scoarța, pere): II2 (colecist.); II3 (constip.); III (prostat.); IV3B (artrite); IV3C; VI (cistită, calculi, nefrită, reten.); VII4 (slăb.); VII5 (diabet); VII8; VII8 (hipot.); IX; IX5

(Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (surmen.); X

Părăluțe: IV1 (entorse)

Păstârnac: I2 (hipertens. - c); III (impot., tulb. m.); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.)

Pătlagină: I2 (hemoragii, hipertens.); I3 (arteriosc., aterosc., varice); II1; II3 (constip., diaree); II4 (ulcer - c); III (sarc.); V; V (astm - c, laring., emfiz., gripă, trah., tuberc., tuse); VI; VI (calculi); VII4 (obez., slăb.); VIII3 (blefar. - c, conj., urcior); VIII4A (abces, acnee, furunc. eczeme strept.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4C (candid.); VIII4D (herp., Zona Z.); VIII4E (cicatr., răni, ulceratii); VIII4F (crăp.); X; X (c. g. limf., c. genit., c. laring., c. plămân, c. stomac)

Pătrunjel: I1; I2 (alcool., intox. - c); II2 (litiază); II3 (paraziți int.); II4 (gastr. hiperac.); III (impot., mastită, menop., tulb. m., prost., trichom.); IV1 (atrof.); IV2; IV3; V (astm, gripă, tuse); VI (album., cistită, calculi, reten.); VII4 (lipsă vit., scorb.); VII8 (hipertir.); VIII3 (blefar., conj. - c, xeroft.); VIII4B (eczeme alerg., ihtioză); VIII4C; VIII4C (candid.); VIII4F (celulită, edem, ten, cuper.); VIII4G (lentigo); VIII5 (păr); VIII6 (otoscl.); IX; X; X (leucem.)

Pătrunjel de câmp, sălbatic: VIII4A (panar.); IX2 (migr.); X (c. laring.)

Pedicuță: I2 (alcool., hipertens., tabag.); II1 - c; II1 (ciroză); II3 (constip., hemor.); III (orhită, tulb. m.); IV2 (fract., osteop.); IV3A (artroză); IV3B (artrite, poliar. reum.); IV3C; VI (reten.); VII4 (cârcei); VIII4A (psoriaz.); VIII4E (arsuri); IX6; X - c; X (c. testic.)

Pelin: I2 (tabag.); I3 (circ. perif.); II1 - c; II1 (ciroză); II2 (litiază); II3 (enter., constip., hemor., paraz. int.); II4 (balon., ulcer, vomă); III (boli de la ciup., mastoză, mânc. vag., vagin.); V (gudur.); VI (oligur.); VII4 (anorex., obez., slăb.); VIII; VIII1 (miros g.); VIII3 (kerat., prezb.); VIII4A (eczeme strept.); VIII4C; VIII4E (arsuri, cicatr.,

- răni, ulcerații, edem); IX7 (insomn.); IX8 (amnez.); X; X (c. intest., c. oase, leucem., c. stomac)
- Pelinariță**: III (amen.); X (c. tiroidă)
- Pepene galben**: VIII4F (ten); IX
- Pepene verde**: II2 (litiază b.); VI (calculi); IX
- Piciorul-cocoșului**: IV3B (reum. art.); VIII5 (unghii); IX6
- Piersic (frunze)**: VIII5 (cheli); IX
- Pin**: II (Af. cardiace nerv.); III (boli de la ciup., astenie sex., prostat.); IV3; IV3B (poliar. reum.); V; V (astm, gutur., trah., tuse); VI (cistită, calculi, oligur., uretrit); VII8 (hipertir.); VIII4A (psoriaz.); VIII4E (răni); VIII4F (ten); IX - c; IX5 (leuconevr.); IX7 (asten., insomn.)
- Pin de Balcani**: VIII1 (gingiv.)
- Pin maritim**: I2 (tabag. - c)
- Piper**: III (impot.); X (c. tiroidă)
- Piperul lupului**: I2 (alcool.)
- Pipirig**: VIII4E (răni)
- Pir**: I2 (hipertens.); II1 (ciroză, hepat.); II2 (disch. bil.); V (tuberc., tuse); VI (cistită - c, colici, hidronefr., oligur.); VII1; VIII4B - c (eczeme al.); XII - c
- Plămânică**: I2 (infecții); II4 (ulcer - c); IV3B (r. card.-art.); V (astm, laring., tuse); VIII4E (răni); IX4; X (c. plămân)
- Plop negru**: I2 (hipertens., infecții); I3 (arterite, fleb., ateroscl., varice); II3 (fis. an., hemor., paraz. int.); II4 (ulcer); IV2 (mont.); IV3 - c; IV3B (poliar. reum., r. card.-art., spond. anch.); IV3C; V; V (febră, gutur., tuse); VI (colici, oligur.); VIII4A (abces, acnee, folicul., pecing.); VIII4B (eczeme zem.); VIII4C; VIII4C (candid.); VIII4D; VIII4D (herp., neg); VIII4E (cicatr., răni); VIII4G (lentigo); IX2 (migr.); X; X (c. piele)
- Pochivnic**: X - c
- Podbal**: I2 (tabag.); I3 (arterite, fleb.); IV1 (entorse); IV3B (r. card.-art.); V (abces p., astm - c, laring., emfiz., febră, sinuz., silic., tuberc, tuse - c); VIII 1 (abces); VIII4A (abces, acnee, erizip., zăbăluța); VIII4E (răni); VIII4F (ten r.); X - c
- Poroinic (untul-vacii)**: III; III (astenie sex.); IX11
- Porumbar**: II (cardiop.); I2 (anemie, hipertens., infecții, intox.); II3 (constip., diaree); IV3B (artrite); IV3C; V (abces p., tuse, tuse conv.); VI (oligur., urem. - c); VIII2 (epistax.); IX7 (isterie)
- Porumb, mălai, mătase**: I2 (hemorag., hipertens.); II1; II2 (colecist., disch. bil., litiază); II4 (ulcer); III (impot., menop., metrită, metror.); IV2; IV3B (artrite, poliar. reum., r. card.-art.); IV3C; V (trah.); VI (cistită, calculi, colici, hidronefr., nefrită, oligur.); VII4 (obez.); VII8 - c; VII8 (hipertir. - c); VIII1 (parodont.); VIII4B (eczeme al.); VIII4F (edeme, ten); VIII5 (păr); VIII6 (otită, otoscl.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); X (c. genit., leucem.)
- Portocal**: II4 (ulcer - c); IV1 (atrofie); IV2; V (gripă); VII4 (obez.); VIII1 (gingiv.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (herp.); VIII4F (ten); IX; IX1 (vertij); IX7 (insomn.); IX8 (surmen.); XI
- Praz**: II3 (hemor., paraz. int.); VII4 (obez.); VII5 (diabet); VII8 (hipot.); VIII4A (abces, acnee); VIII4D; VIII4E (bătăi); VIII4G (lentigo); IX
- Priboi**: III (afrod., astenie sex., steril.); X - c; X (c. plămân, c. testic.)
- Prun**: II3 (constip.); IX; IX8 (surmen.); XI - c
- Pufulița cu flori mici**: II1; II1 (ciroză, hepat.); II4 (ulcer); III (prostat.); V; VI; VI (cistită, colici, oligur.); IX5 (leuconevr.); X (c. genit., c. rinichi, c. testic.)

R

- Rauvolfia**: IX5 (leuconevr.)
- Răchitan**: I2 (hemoragii); I3 (varice); II3 (enter. - c, diaree, dizent.); II4 (ulcer - c); III (boli de la ciup., chist, metror.); VIII4A (intertr.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C (candid.); IX4; X (c. intest.)
- Răchiță**: X (c. testic.)
- Revent**: I2 (alcool.); VIII1
- Ricin**: II3 (constip., paraziți int.); V (tuse); VII3 (urcior); VIII4D (alunițe, neg); VIII4E (bătăi, și crăp., deger.); VIII4F

(chist. ep.); VIII4G (lentigo); VIII5 (păr); VIII6 (otoscl.); X (c. piele)
Ridiche neagră: II1 (colici hep.); II2 (colecist. litiază); II4 (gastr. hiperac.); IV2; V (astm, angină - c, faring. - c, tuse); VII4 (lipsă vit.); VIII4B - c (eczeme al.); X

Rocoșea: VIII4F (celulita)

Roinița (melisă): II1 (angină); II2 (tabag.); II2 (disch. bil.); II3 (colită p., enter. - c); II4 (gastr., ulcer, vomă); III (menop., tulb. m.); IV2 (rahit.); V (tuberc.); VI (cistită); VII4 (lipsă vit.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (herp.); VIII4E (răni); VIII6 (zumz.); IX2 (migr.); IX7; IX7 (anxiet., bălb., insomn., isterie); X; XI - c

Rostopască: II1 (cardiopatie); II2 (hipertens., intox.); I3 (aterosc.); II1 - c; II1 (ciroză, colici hep., hepat., icter); II2; II2 (disch. bil. - c); II3 (hemor.); III (chist ov., fibrom, mastoză, veg. vener.); IV2; V (tuse); VII5 (pancr.); VII6 - c; VIII3 (albeață, catar.); VIII4A (pecing., psoriaz., scabia); VIII4C; VIII4D (herpes, neg); VIII4E - c; VIII4E (bătăt., cicatr., răni, ulceratii); VIII5 (păr); IX7 (isterie); X - c; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. ochi, c. piele, leucem.)

Roua-cerului: V (abces p., tuse - c)

Rozmarin: II2 (hemorag., hipertens. - c, hipotens.); I3 (arterite, fleb., circ. perif., varice); II1; III (astenie sex., dism.); IV; IV1 (entorse); IV3A (artroză); IV3B (r. card.-art. - c); VIII3 (cearc.); VIII4A (lupus); VIII4D (Zona Z.); VIII5 (cheli); IX5 (paraliz., poliomiel.); IX7 (anxiet., asten., insomn., isterie); IX8 (amnez.)

Rutin: II3 (hemor.); IX8 (obos.)

S

Salcie: II2 (hemorag., tabag.); II3 (hemor. - c); III (anafr.); IV3 - c; IV3B (spond. anch.); V (angină, febră - c, gripă); VII1; VIII1 (afte); VIII4A (psoriaz.); VIII4C (candid.); IX2 (migr.); IX4; IX6; IX7 (anxiet., insomn., isterie)

Salcâm: II2 (disch. bil.); II3 (diaree); II4 (piroza, balon., ulcer - c); III (veg.

vener.); IV1 (entorse); V (tuse); VIII4E (arsuri, răni)

Salvie: II2 (hipertens., intox. - c, tabag.); I3; I3 (arterite, fleb., aterosc., circ. perif. - c, varice); II1; III (hepat.); II2 (disch. bil. - c, litiază); II3 (enter., diaree); II4 (balon., ulcer); III (boli de la bact. sau ciup., chist, hiperterm., astenie sex., oprire lact., menop - c., tulb. m., dism., metrită, vagin.); IV3B (r. card.-art. - c); V (astm, angină, laring., febră, gripă, tuberc., tuse); VI (nefrită); VII1; VII8 (gușă); VIII1 (abces - c, afte, carii, gingiv., miros g., parodont.); VIII4C (candid.); VIII4D (Zona Z.); VIII4E (cicatr., răni); VIII4F (edeme, ten - c); VIII5 (păr); VIII6 (otoscl.); IX; IX5 (leuconevr.); IX7 (astenție, depres., emotiv., isterie); IX8 (obos., amnez.); IX11; X - c; X (c. ficat, c. intest., c. pancr., c. rinichi)

Santal: III (impot.)

Saschiu mic: I3 (aterosc. cereb.); X - c

Săpunariță (ciuinul roșu, odogagi): II2 (intox.); II2 (disch. bil. - c); II3 (paraziți int.); V (ozena, tuse); VI (oligur.); VIII4A (furunc., psoriaz.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4E (răni); VIII5 (păr)

Sânziene (drăgaică): II4; III (tulb. m., metrită); IV1 (hern.); IV2 (fract.); IV3A (artroză); V (angină); VI (cistită); VII8 (gușă, hipert., hipot.); VIII1; VIII1 (abces, limba cu h. g.); VIII4; VIII4A (panar., erizip., psoriaz.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4E (cicatr. chel., răni - c); VIII4F (chist. ep., ten); VIII4G (kerat., lentigo); VIII6 (otită); IX3; IX7; IX7 (asten., isterie); X (c. g. limf., c. genit., c. laring., c. rinichi, c. stomac, c. tiroidă)

Sânziene de pădure sau vinariță: II2 (tabag.)

Scaieți: VIII5 (păr)

Scai-vânăt: II2 (infecții); IV3B (artrite); V (gripă - c, tuse - c); VI (oligur.); VIII1 (parodont.)

Schinduf: II3 (paraziți int.); III (afrod., impot., sarc.); IV1; IV1 (atrofie); IV2 (osteom.); IV3B (spond. anch.); VIII5 (păr)

Schinel: I2 (intox.); II1; II4 (gastr. hipoac.); V (febră, tuse); VIII4E (deger.)
Scorțișoară: III (impot. - c); V (gripă, tuberc.); IX7 (asten.); IX8 (obos.)
Scoruse de munte: VIII3 (conj.)
Sculătoare: III (asten. sex.)
Scumpia: II4 (stomac); VIII4E (răni)
Secară: II1 (ciroză); X (leucem.)
Sfeclă: I3 (arterite, fleb. - c); II1 (ciroză - c, hepat. - c); II4 (gastr. hiperac.); III (menop. - c); V (astm); VIII4A (furunc.); VIII4B (ihtioză); VIII6 (otoscl.); IX; IX1 (vertij); IX5 (Ch. Marie; leuconevr., nevrite); IX7 (depres. - c); IX8 (obos.); X - c; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. laring., leucem.); XII - c
Silur: VIII3; VIII3 (blefar., cearc. - c, conj., glauc., urcior); IX8 (amnez.); X (c. ochi)
Smochin: III (impot. - c); V (astm, trah.); VIII 1 (abces, gingiv.); VIII4A (furunc.); VIII4D (neg); VIII4E (bătăt.); IX; X (c. rinichi - c); XI
Soc (flori, fructe etc): II(angină); I2 (infecții, intox. - c); II3 (constip., diaree, hemor.); III (ins. galact.); IV3; IV3B (reum. art., reum. art. - c, r. card.-art.); V (febră, gripă, tuberc., tuse); VI; VI (cistită, hidronefr., nefrită, oligur.); VIII; VII4 (obez.); VII5 (diabet); VIII 1 (abces); VIII3 (conj., urcior); VIII4A (folicul., furunc., panar.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4E (arsuri, contuzii, deger., răni); VIII5 (păr); IX4; IX6; X (c. g. limf., c. genit., leucem.)
Soia: III (menop.); IV2 (osteop. - c); VII4 (lipsă vit.); IX; IX8 (amnez., surmen.); X (c. genit., c. testic.)
Spanac: I3 (arterite, fleb. - c); II3 (constip. - c); II4 (gastr. - c, ulcer - c); III (impot. - c); VII4 (lipsă vit.); VII5 (pancr.); VII8; VII8 (hipot.); VIII1 (carii - c); VIII4A (psoriaz.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII6 (otoscl.); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (obos., surmen.); X; XI
Sparanghel: VI (album., cistită - c); VIII4B - c (eczeme al.); IX7 (depres.)
Spânz: I3 - c; I3 (circ. perif., varice); II3 (hemor.); IV3B (reum. art.); IX6; X - c; X (c. testic.)

Spirulină - algă marină: I - c; II(cardiop.); I2 (alcoolism - c, hipertens.); II4 (ulcer - c); III (ins. galact., steril.); IV1; IV1 (atrofie - c); IV2 (fract., osteop.); VII4 (obez.); VII7; VIII1 (carii); VIII3; VIII3 (catar., miop.); VIII4D (Zona Z.); VIII4F (chist. ep.); IX5 (paraliz.); IX7 (depres., schizofr.); IX8 (amnez., surmen.); X; XI - c; XII - c
Splinuță: VI (oligur.); VII4 (obez.); X (c. rinichi)
Stânjenel: IV2 (fract.); VIII4E (cicatr.)
Stejar (ghinda, coaja): I2 (alcoolism, hemorag., intox., tabag.); II3 (enter., diaree - c, fis. an., hemor. - c, prolaps); II4 (ulcer - c); III (boli de la bact.); III (boli de la ciup., oprire lapte, metror.); IV3A (artroză); V (angină - c, faring., gutur.); VII1; VIII1 (gingiv., parodont.); VIII4A (psoriaz.); VIII4D (Zona Z.); VIII4E (arsuri, deger., răni); VIII5 (păr, unghii); IX5 (Parkins.); IX7 (asten.); X (c. genit.)
Strugure, viță de vie: II1 (hepat.); VII4 (obez.); VII8; VII8 (hipot.); VIII3; VIII3 (albeață); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4F (edem); VIII5 (păr); IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (bâlb.); IX8 (surmen.); XI - c; XII - c
Strugurii ursului: III (hiperm., prostat.); VIII4F (celulita)
Sulfina: I2 (hipertens., infecții); I3 - c; I3 (arterite, fleb. - c, varice); II1; II1 (hepat.); II3 (enter., hemor.); II4 (balon., ulcer); IV3; IV3B (r. card.-art.); V (astm, laring., tuse); VI (oligur.); VIII1 (abces, afte, gingiv.); VIII3 (blefar., conj. - c); VIII4E (răni); VIII4F (edeme); IX4; IX6; IX7; IX7 (emotiv., insomn., isterie)
Sulfina-albă (trifoi-mare): VIII4D (Zona Z.)
Sunătoare: I2 (intox.); I3 (circ. perif.); II1 - c; II1 (hepat.); II2; II2 (colecist., disch. bil.); II3 (colită p., enter., diaree, hemor.); II4 (balon., ulcer - c); III (asten. sex., orhită, ins. ovar., menop. - c, amen., cerv., sarc.); IV1 (entorse); IV2 (osteop.); IV3; IV3B (reum. art.); V (faring., tuse); VI; VI (enurez., incont. ur., nefrită); VIII1; VIII 1 (abces,

gingiv.); VIII3 (conj.); VIII4A (psoriaz.); VIII4B (ihtioză); VIII4E (arsuri, contuzii, răni, ulceratii); VIII4F (ten - c, crăp.); VIII5 (pilozi); VIII6 (otită); IX3; IX5 (leuconevr., Parkins.); IX7 (anxiet., nervoz., depres., insomn., isterie); IX8 (obos.); IX11; X; X (c. ficat, c. g. limf., leucem., c. stomac, c. testic.); XI

Susan: III (afrod.); IV2 (osteop.); IX - c

Ș

Șofran: III (ins. ovar.); V (gripă)

Șoldină: IV3B (spond. anch.)

Șovârf: II2 (disch. bil.); II4 (gastr. hipoac.); III (amen.); V; V (astm, gripă, sinuz., trah., tuse); VIII1 (gingiv.); VIII4A (furunc.); VIII4E (răni); VIII5 (păr); IX3; IX7; IX7 (depres., insomn., isterie); X (c. plămân - c)

Ștevie: VIII4B (eczeme usc.); VIII4F (cuper.)

Știr: III (amen.)

T

Talpa-gâștei: I1 - c (af. cardiace nerv.); I1 (angină); I2 (hipertens. - c, hipotens.); I3 (circ. perif.); II4; II4 (ulcer); III (anafr., menop. - c, sarc.); V (astm - c); VII8 (gușă, hipertir.); VIII4E (contuzii, răni); IX2 (migr.); IX4; IX5 (leuconevr.); IX6; IX7; IX7 (depres., insomn., isterie); X - c; X (c. gl. supraren.)

Tamarix Gallica: I2 (anem. - c); II1 - c

Tang-Kuei: III (tulb. m.)

Tarhon: VII8

Tămâioară: IX5 (leuconevr.)

Tăpașnic: X - c

Tătăneasă: I2 (hemoragii); I3 (varice - c); II3 (constip., dizent., hemor. - c); II4 (ulcer - c); III (fibrom, mastoză, prostat., veg. vener.); IV2 - c; IV2 (dur. călcâi - c, fract., mont. - c); IV3; IV3B (poliar. reum., reum. art., spond. anch.); IV3C; V (abces p., astm, tuse); VI (nefrită); VII4 (spasm.); VIII1; VIII4A (lupus, psoriaz. - c); VIII4B (eczeme zem.); VIII4D (neg, Zona Z.); VIII4E (arsuri, bătăi, cicatr., contuzii -

c, răni); VIII4F (ten); VIII4E - c; IX5 (leuconevr., Parkins.); X - c; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. intest., c. laring., c. oase, c. piele, c. plămân, c. testic.)

Tel: I2 (hipertens.); II4 (ulcer - c); III (anafr., menop., trichom.); V (astm, febră, gripă, laring., tuberc., tuse); VI (calculi, nefrită); VII1; VIII1 (gingiv.); VIII4A (psoriaz.); VIII4F (cuper.); IX2 (migr.); IX4; IX5 (leuconevr.); IX6; IX7; IX7 (anxiet., insomn., isterie)

Terminalia chebula: II3 (constip. - c);

Tomate (tulpini, roșii): I1 (cardiopatie); III (prostat.); IV3A (artroză); VI (urem. - c); VII4 (lipsă vit.); VII8; VII8 (hipot.); VIII4A (psoriaz.); VIII4D (herp.); X (c. testic. - c); XI

Toporași sau viorele (violet): II3 (paraziți int.); V; V (angină, gripă, gutur., tuse, tuse conv.); X (c. piele)

Tortel: III (hepat. - c)

Traista-ciobanului: : I1 (cardiop.); I2 (hemorag., hemof., hipertens. - c, infecții); I3 (arteriosc., aterosc., circ. perif.); II1; II3 (diaree, hemor., trichin.); III (boli de la bact sau ciup., fibrom, astenie sex., mastită, menop., tulb. m., dism., metrită, metror., prolaps, steril.); IV1 (atrof., hern., miopat.); V (febră); VI (calculi, enurez., incont. ur., retenție); VIII1 (carii); VIII2 (epistax.); VIII4E (răni - c)

Trandafir: II3 (diaree); V (angină - c, febră, gripă, tuberc.); VIII1 (afte); VIII3; VIII4A (abces, acnee); VIII4F (ten)

Trei-frați-pătați: I2 (infecții, intox. - c); II2 (disch. bil.); II3 (constip.); II4 (ulcer); III (boli de la bact., ciup.); V (astm, gripă, tuberc., tuse); VI (nefrită, oligur.); VII3 (blefar. - c); VIII4; VIII4A (abces, acnee, furunc., lupus); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4D (alunițe); VIII4F (edem); IX4; X - c; X (c. piele)

Trestie și stuf: IV3B (spond. anch.)

Trifoi roșu: I2 (intox.); III (boli de la ciup.); IVB (spond. anch. - c); IX5 (Parkins.); X (c. genit. - c); X (c. plămân)

Trifoiștea de baltă: II1

Troscot: I2 (anemie, hipertens.); I3 (circ. perif.); II2 (litiază); II3 (constip., hemor.); III (boli de la ciup., tulb. m. metror.); IV3; IV3B (r. card.-art., tuberc.); VI (calculi, hidronefr., nefrită, retenț.); VII5 (diabet); VIII1 (parodont.); VIII4A (scabia); VIII4E (răni); IX4; X; X (c. rinichi, leucem.)

Tuia: IV3 - c

Turița-mare: I2 (anemie); I3 (varice); II1; III (hepat.); II2 (colecist. - c, litiază); II3 (enter., diaree - c); III (boli de la bact., prostat.); IV3B (r. card.-art.); V (faring., laring., gripă); VI; VI (calculi, hidronefr.); VII8 (hipertir.); VIII1 (gingiv.); VIII3 (blefar., conj.); VIII4B - c (eczeme alerg.); VIII4E (răni); X (c. stomac, c. tiroidă)

Turtă: V (tuse)

T

Telină: I2 (hipertens. - c); I3 (arterite, fleb. - c, diaree - c); II3 (paraziți int.); II4 (gastr. hiperac.); III - c; III (afrod., impot. - c, menop.); IV2 (osteop.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (poliar. reum.); V (angină, tuse - c); VI (album.); VII4 (tetan., obez.); VII7; VII8 (hipertir.); VIII3 (miop., prez.); VIII4E (deger., răni - c); VIII4G (lentigo); VIII6 (otoscl.); IX; IX7 (depresie); IX8 (surmen.); X - c; X (c. laring.)

Tîntaură (fierea pământului): I2; I3 (circ. perif.); II1; II2 (disch. bil. - c); II4 (ars. stom., gastr. hipoac., ulcer); III (amen.); V (febră, gripă); VII4 (obez.); VIII5 (păr); IX4; X - c; X (c. stomac)

U

Ulm: IV3B (reum. art. - c); IX6

Unghia găinii: X - c

Unguraș: II - c (af. card. nerv.); II2 (disch. bil. - c); II4 (ulcer); V (astm - c, emfiz., febră, tuse - c); VII4 (obez.); VIII4A (furunc.); VIII4E (răni); IX7 (isterie)

Untul-pământului: IV1 (entorse)

Urechelniță: VIII1 (afte); VIII4A (erizip.); VIII4D (Zona Z.); VIII4G; VIII4E (bătăț.); VIII4G (lentigo.)

Urzică: I2 (anemie - c, g. limfat., hemorag., intox.); I3; I3 (aterosc., circ. perif., varice); II1; II1 (ciroză, hepat.); II2 (abces p.); II3 (diaree, dizenț., hemor.); II4 (ulcer); III (chist ov., fibrom, metrop., hiperterm., cerv., metror., prostat., sarc., vagin., trichom.); IV2 (osteop.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (artrite, poliar. reum., reum. art., r. card.-art.); V (gripă, tuberc., tuse); VI; VI (cistită, calculi, nefrită, oligur.); VII2 - c; VII4 (anorex., lipsă vit., obez.); VII5 (diabet); VIII3 (glaucom, xeroft.); VIII4; VIII4A (abces, acnee, folicul., furunc., erizip.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C; VIII4C (micoză u.); VIII4E (bătăț., răni, ulceratii); VIII4F (edem.); VIII5 (păr, chelie); VIII5 (pilozi.); IX; IX2 (cefal.); IX4; IX5 (leuconevr., Parkins.); IX7; IX7 (astenție, depres.); X; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. laring., c. oase, c. piele, leucem., c. stomac, c. tiroidă)

Urzică moartă (albă, galbenă) I3 (varice); II2 (litiază); II3 (enter.); II4 (ulcer); III (boli de la ciup., menop., tulb. m., dismen., prostat.); IV3B (r. card.-art.); V (tuse); VI; VI (cistită, hidronefr., nefrită, oligur., retenție); IX7 (emotiv., isterie); IX8 (amnez.); X - c; X (c. rinichi)

Usturoi: II (cardiop., infarct); I2 (hipertens., hipotens., intox., SIDA - c); I3 (arteriosc., aterosc.); II3 (hemor., paraz. int.); III (impot., sarc., trichom., veg. vener.); IV2; IV2 (d. călcâi, mont); IV3C; V (abces p., astm, emfiz., gripă - c, silicoză, tuberc., tuse - c); VI (enurez.); VII5 (diabet); VII8; VII8 (hipot.); VIII4C (candid.); VIII4E (bătăț.); VIII5 (chelie); IX; IX4; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX8 (obos., amnez.); X; X (c. genit., c. laring., c. plămân); XI

V

Valeriană sau odolean: II - c (af. cardiace nervoase); I2 (hipertens.); I3 (circ. perif.); II4 (ulcer, vomă); III (menop., tulb. m.); V (astm, tuse); VII4 (tetan.); VII8 (hipertir. - c); IX - c; IX5 (Parkins.); IX7 (anxiet. - c, emotiv., insomn.); X (c. stomac); XI

Vanilia: III (impot. - c)

Varză: I2 (hipotens., intox. - c); I3 (circ. perif., varice); II1; II1 (colici hep.); II3 (constip. - c, fis. an., hemor., paraz. int.); II4; II4 (gastr. hiperac.); IV1 (atrofie, entorse); IV3; IV3A (artroză); IV3B (artrite); IV3B (artrite, spond. anch.); V (astm, angină, febră, gripă, gutur., tuse); VI; VII4 (lipsă vit.); VII8; VII8 (gușă); VII8 (hipot.); VIII3; VIII3 (conj.); VIII4A (abces, acnee, furunc., erizip., pecing.); VIII4B (eczeme alerg.); VIII4D (herp., Zona Z.); VIII4E (arsuri, băătă, contuzii, deger., răni, ulcerații); VIII5 (păr); VIII6 (otoscl.); IX; IX2 (cefal., migr.); IX3; IX5 (Ch. Marie; leuconevr., paraliz.); IX6; IX7 (anxiet.); IX8 (surmen.); IX10; X; X (c. cap, c. ficat, c. genit., c. ochi, c. piele, c. stomac); XI

Vânăță: VIII4A (furunc., pecing.)

Vâsc: I1 (af. card. nerv., angină, cardiop.); I2 (hemorag. - c, hipertens. - c, hipotens.); I3; I3 (arteriosc., arterite, ateros., circ. perif.); II3 (hemor.); III (menop., metrită, metror., steril.); V (astm - c, tuse); VII5 (diabet); VIII2 (epistax.); VIII6 (zumz.); IX3; IX4 - c; IX5 (leuconevr.); IX7 (emotiv., isterie); IX8 (obos.); X; X (c. cap, c. ficat, c. genit., c. intest., c. laring., c. pancr., c. plămân, c. rinichi, c. stomac, c. testic., c. tiroidă)

Ventricică (șopârliță): I2 (hemofilia); III (tulb. m.); VIII3 (glauc.); VIII4A (erizip., psoriaz.); VIII4B (eczeme alerg. - c); VIII4C; VIII4E (ulcerații); IX7 (nervoz., depres.); X (c. piele, leucem.)

Verbină: IX5 (leuconevr.)

Vinariță: IX7 (asten., insomn., isterie)

Viță de vie: II3 (fis. an., hemor.); IV3B (spond. anch.)

Volbură (rochița-rândunicii): II2 (disch. bil. - c); II3 (constip.); VIII4A (folicul., furunc.); VIII4D (neg); VIII4E (bătăt., răni)

Voronic: III (sarc.)

Vulturică: IV3B (r. card.-art.); VII4 (obez.); VIII4E (bătăt.)

Y

Yucca: II1 - c; II1 (ciroză - c); II3 (hemor.); III (menop.); IV2 (osteop.); IV3 - c; IV3B (discop.); X; XII - c

Z

Zămoșiță: II1; II3 (constip.); VI (calculi)
Zmeur: I1 (cardiopatie); I2 (infecții); I3 (circ. perif.); II3 (enter., diaree); II4 (piroza, ulcer - c); III (fibrom, metropat, menop., dism., steril.); V (febră, tuse); VI (nefrită); VII4 (lipsă vit., scorb.); IX2 (cefal.); X (c. genit.)

Produse apicole

A

Apilarnil: II3 (hemor.); III (fibrom, impot.); IV1; IV1 (atrof.); IV2 (osteop.); VII3; VII4 (anorex., lipsă vit., slăb.); X (c. stomac); XI

C

Căpăceală: V (faring., gutur., sinuz., bronș. cr.); VII4 (lipsă vit.)

Ceară: VIII4E (bătăt., cicatr., răni, ulcerații); VIII4F (ten); IX3; IX6

F

Figure: V (angină, faring.); IX3; IX6; X; X (c. oase)

L

Larve de trântor: VIII5 (cheli)

Lăptișor de matcă: I1 - c; I2 (anemie, hipertens., hipotens.); I3 (aterosc.); II1 (ciroză); III (impot., ins. galact., sarc., steril.); IV1; IV2 (osteop.); V (abces p., tuberc.); VII4 (lipsă vit.); VIII3 (catar., glauc.); VIII4B (scleroderm.); VIII4F (ten); VIII5 (păr, cheli); IX7 (astenie, depres.); IX8 (obos.); X (c. g. limf., leucem., c. stomac); XI

M

Miere: I1 - c; I2 (alcoolism, anemie - c); I3; I3 (aterosc., varice); II1; II1

(hepat.); II2 (disch. bil.); II3 (colită p. - c, paraz. int.); de fână: II4 (gastr. hipoac.); III (fibrom, impot. - c, mânc., veg. vener.); IV1 (atrof.); IV2; IV2 (osteop.); V; V (toate afect.); VI (cistită, calculi, polipi); VII3; VII4 (cârcei, lipsă vit., slăb.); VIII1; VIII1 (oreion); VIII3; VIII3 (catar., kerat., urcior); VIII4C; VIII4D (neg); VIII4E (arsuri - c, cicatr.); VIII4F (ten); VIII5 (cheli); IX; IX5 (leuconevr.); IX7 (insomn.); IX8; IX11; X; X (c. g. limf., c. laring., c. plămân, c. stomac, c. testic.); XI

P

Păstură: I2 (anemie); VII3; VII4 (lipsă vit., slăb.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); X; X (leucem.)

Polen: I2 (anemie - c, hipertens., hipotens.); I3; I3 (aterosc.); II1; II1 (hepat.); II3 (colită p., constip., dizent.); II4 (ulcer); III (prostat., trichom.); IV1 (atrof.); IV2; IV2 (osteop.); IV3A (artroză); VII4 (creșt., lipsă vit., slăb.); VIII3 (miop.); VIII5 (păr); VIII6 (surd.); IX; IX1 (vertij); IX4 - c; IX5 (leuconevr.); IX7 (depresie); IX8 (surmen.); X (c.g. limf., c.

genit., leucem., c. stomac, c. testic.); XI - c; XII - c

Propolis: I1 (cardiop.); I2 (hipertens.); I3 (aterosc., ins. circ. cerebr., varice); II1 - c; II1 (ciroză - c, hepat. - c); II3 (colită p., enter. - c, diaree - c, colon irit., hemor., paraz. int., polipi); II4 (ulcer); III - c; III (boli de la ciup., metrită, prostat., vagin.); IV1 (atrof.); V; V (toate afect.); VI (cistită); VII4 (lipsă vit.); VII5 (diabet - c); VIII - c; VIII1 (limba cu h. g., miros g., parodont.); VIII3 (conj.); VIII4 - c; VIII4A (abces, acnee, folicul., furunc., eczeme strept., intertr., psoriaz.); VIII4B - c; VIII4B (ihtioză, neuroderm.); VIII4C; VIII4C (candid., micoză u.); VIII4D (herp., alunițe, Zona Z.); VIII4E (arsuri, cicatr., deger., răni - c, ulceratii); VIII4F (edem - c); VIII4G; VIII4G (lentigo); VIII5 (cheli); VIII6 (otită, ciup., surd., otoscl.); IX - c; IX4 - c; IX5 (Ch. Marie; leuconevr., poliomy.); X (c. g. limf., c. laring., c. piele, c. stomac); XII - c

V

Venin de albine: IV3; IV3B (spond. anch.); VIII4E (cicatr., verget.); IX6

Alte produse

A

Acidophilus, iaurt: II3 - c; III (boli de la ciup. - c, trichom. - c); IV2 (mont.); VI; VIII4C; VIII4C (candid.); VIII5 (păr); IX11; X; XI - c; XII - c

Argilă: I3 (varice); II1 - c; II2 (disch. bil.); II3; II3 (colită p., constip., diaree, dizent., hemor., paraz. int.); II4 (ars. stom., gastr.); III (boli de la ciup., fibrom, prostat.); IV1 (entorse); IV3; IV3B (spond. anch.); V (angină, sinuz.); VI; VI (calculi, nefrită); VII; VIII; VII4 (lipsă vit.); VII8; VII8 (gușă, hipot.); VIII1 (abces, miros g.); VIII3 (conj.); VIII4A (furunc., panar.); VIII4E (deger., răni); VIII4F (ten); VIII6 (otoscl.); IX; IX2 (cefal., migr.);

IX3; IX5 (paraliz.); IX7; IX7 (depres., isterie); IX8 (obos.); IX10; X; X (c. g. limf., c. tiroidă); XI

Avocado: I3 (aterosc. - c); V

B

Bitter suedez: I2 (anemie); II3 (dizent.); II4 (balon., ulcer, vomă); III (fibrom, orhită, prostat., tulb. m., sarc.); IV1 (atrofie, entorse); IV2 (fract., osteop.); IV3; IV3A (artroză); IV3B (artrite); IV3B (artrite); V (angină, febră, gripă); VIII2 (cruste); VIII3 (blefar., catar., conj., glauc., urcior); VIII4A (erizip.); VIII4C; VIII4D (herp.); VIII4G; VIII4E (arsuri, bățat., cicatr., contuzii); VIII4F (chist. ep.); VIII4G (lentigo); VIII5 (unghii); VIII6 (otită, otoscl.);

IX2 (cefal.); IX5 (Parkins.); IX6; IX7 (depresie); IX8 (amnez.); IX11; X; X (c. ficat, c. g. limf., c. genit., c. intest., c. oase, c. ochi, c. rinichi, leucem. c. stomac, c. tiroidă)

Brânză de vaci: I3 (varice); IV3A (artroză); V (angină, febră, gripă, pneum.)

C

Cartilaj de rechin: IV2 (osteop. - c); IV3B (artrite); X; X (c. oase - c)

Ceai negru: II3 (diaree); VIII3 (urcior); VIII4B (eczeme alerg.); VIII5 (păr); XII

Ceai verde: X (c. testic.); XI; XII - c

Cenușă: IV3B (poliar. reum.)

Chefir: II4 (gastr. hiperac.)

Coenzima Q10: I2 (hipertens., SIDA - c); II4 (ulcer); III (impot. - c); VII5 (diabet - c); VIII1 (gingiv.); VIII4C (candid.); IX; IX4; IX8 (obos.); XI - c

Cordiceps: I3 (aterosc. - c); II1 (ciroză - c); X - c; X (c. oase)

Chitosan: II1 (ciroză - c); X - c X

Cuticulă de pipotă de pui: II3 (diaree); II4 (stomac - c)

D

Drojdie de bere: I3 (arterite, fleb., aterosc. cerebr.); IV1 (atrofie - c); IV2 (osteop.); VIII3 (catar., strab.); VIII4D (herp.); VIII4F (ten); VIII5 (păr, chelie); IX; IX4 - c; IX5 (Ch. Marie; leuconevr., paraliz., nevrite); IX8 (obos.); X; X (c. g. limf.); XII - c

F

Fiere de porc: IV3; VIII4E (arsuri); IX5 (paraliz.); IX11;

Flori de fân: I3 (aterosc. cerebr., varice); II1; III (metrită); IV3; IV3A (artroză); IV3B (poliar. reum., reum. art., spond. anch.); V (tuse); VI; VIII4B (eczeme prurig., ihtioză, scleroderm.); VIII4E (deger., ulceratii); VIII6 (otită); IX3; IX5 (paraliz.); X (c. pancr., c. stomac)

G

Germenii de cereale, Grâu încolțit: III (impot., amen., dism.); IV1 (atrofie); IV2 (osteop.); VII4 (creșt., lipsă vit., slăb.);

VIII3; VIII3 (glauc.); IX4 - c; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (insomn.); IX8 (surmen.); X; X (c. genit.)

Glucoză: IX

H

Holcan: II1 (ciroză); X - c

I

Icre negre: III (impot. - c)

K

Kombucha: XII - c

L

Lapte (prefer de capră): II4 (ars. stom., ulcer); IV2 (osteop.); IV3A (artroză); V (angină, faring., tuberc.); VI (nefrită); VII4 (spasm., slăb.); VIII3 (glauc.); VIII4F (ten); IX5 (leuconevr.); X (c. g. limf.); XI - c

Lecitină: IV1 (atrofie); VIII4A (psoriaz.); VIII6 (surd.); IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); XI - c; XII - c

N

Nămol (de turbă): IV3A (artroză)

O

Oțet de mere (cu miere): I2 (alcool., hipertens.); I3 (arteriosc.); I3 (arterite, fleb., aterosc., varice); II3 (enter.); II4 (gastr.); III (displaz. m. - c); IV3B (poliar. reum., spond. anch.); V (angină, febră, gripă, sinuz.); VI; VI (cistită, nefrită); VII1; VIII1; VIII4A (pecing.); VIII4C (micoză u.); VIII4D (neg); VIII4E (arsuri, bătăt.); VIII4F (edeme, ten); VIII5 (păr); IX2 (migr.); IX7 (insomn.); IX11; X (c. genit.)

Ou, coajă de ou: IV2; IV2 (osteop.); V (astm, angină, faring., tuberc.); VI (polipi); VII4 (lipsă vit., spasm.); VIII3; VIII4B (eczeme alerg.); VIII4C (candid.); VIII4E (arsuri, cicatr.); VIII4F (ten); VIII5 (păr, chelie); IX; IX5 (leuconevr.); IX7; IX7 (depresie); X (c. g. limf., leucem.); XII - c

Ou de prepeliță: III (sarc.); IV1 (atrofie); IV2 (rahit.); VII4 (anorex., lipsă vit.); VIII5 (chelie); XII - c

✱ **Ou de fâzânișă**: XII - c

P

Parafină: IV3A (artroză); IVB (spond. anch.)

Pâine neagră: IV2 (fract.)

Pește - Untură de pește - Omega 3: II(cardiop.); I2 (anemie, g. limfat, hipertens. - c); I3 (aterosc. - c); III (impot. - c); IV2; IV2 (osteop.); IV3B (poliar. reum.); V; (astm); VII4 (lipsă vit.); VII5 (diabet); VIII3 (miop.); VIII4F (ten); VIII5 - c; IX; IX5 (Ch. Marie; leuconevr.); IX7 (depres. - c); IX8 (surmen.); X; X (c. genit., c. testic.); XI - c

Pipotă de rață: VIII4D (neg)

S

Sare (grunjoasă, de mare): IV1 (atrofie); IV2 (mont); IV3; IV3A (artroză); IV3B (poliar. reum., spond. anch.); V (gripă, gutur., sinuz., tuse); VI (enurez., retenție); VIII1 (carii, gingiv.); VIII2 (cruste, epistax.); VIII4C (micoză u.);

VIII4E (răni); VIII4F (celul., edem); VIII6 (otită); IX5 (poliomiel.); X (c. tiroidă); XI - c

Smirnă, Tămâie, Rășină: IV3B (spond. anch.); VI (calculi, nefrită); VIII1 (abces, oreion); VIII4E (arsuri - c, băătă., cicatr., contuzii, ulcerații); X; X (c. genit.)

T

Tinctură de iod: IV2 (mont); VIII4F (polipi)

T

Țifei, gaz: II3 (hemor.); III (prostat.); IV2 (d. călcâi); IV3; V (angină, gripă); VIII5 (păr); X (c. g. limf., c. oase, c. testic.)

U

Untură de porc: II3 (polipi); V (tuse)

Z

Zer: II3 (constip.); III (impot.); IX5; X; X (leucem., c. stomac)

Observație! Acest index nu este un ghid de tratamente, ci unul de localizare a plantelor în carte, deoarece în unele cazuri anumite plante nu au efectul scontat decât în combinații cu altele.

CUPRINS

Compendiu naturist	5
Aparatul circulator	7
<i>Inima (Cordul)</i>	8
Afecțiuni cardiace cu substrat nervos (nevroză cardiacă, sufocări, palpitații)	11
Angina	12
Angină pectorală	13
Cardiopatie ischemică (insuficiență cardiacă)	13
Insuficiență cardiacă compensată	15
Insuficiență cardiacă cu edeme	16
Infarct miocardic	16
Miocardită	17
<i>Sânge</i>	17
Alcoolism	17
Anemii	18
Ganglioni limfatici	21
Hemoragii	21
Hemofilia	22
Hipertensiune	22
Hipotensiune	26
Infecții	27
Intoxicații, toxicitate, otrăviri, deranjament stomacal	27
Mononucleoza infecțioasă	29
SIDA	30
Tabagism	31
<i>Vase de sânge</i>	33
Afecțiuni vasculare	33
Arterioscleroză	34
Arterite, flebite	34
Ateroscleroză – Despre colesterol	36
Ateroscleroză cerebrală (pierderea echilibrului, semipareză)	40

Circulație periferică	41
Insuficiența circulatorie cerebrală	44
Varice	44
Aparatul digestiv	47
Ficat	47
Afecțiuni ale ficatului	48
Ciroză hepatică	51
Colici hepatice	54
Hepatita	54
Icterul (gălbănirea)	56
Vezica biliară	57
Colecistită	57
Dischinezie biliară	59
Dischinezia hipotonă și atonă	59
Dischinezia hipertonă	59
Litiază (calcul) biliară	60
Intestine	63
Abces perianal	64
Apendicita	65
Colită	66
Colite de fermentație	66
Colite de putrefacție	68
Enterita și enterocolita	69
Constipație	70
Diaree	73
Dizenterie	74
Fisuri anale	75
Colon iritabil	76
Hemoroizi	76
Prolaps rectal	80
Paraziți intestinali	80
Polipi anali și polipi pe colon	82
Spasme intestinale	83
Trichinoză	83
Stomac	83
Arsuri la stomac	84
Piroza	84
Balonări (meteorism) și colici intestinale și abdominale (gastrice)	84
Gastrita	85
Gastrită cronică	85
Gastrită acută toxialimentară	86

<i>Gastrită cronică hipoacidă și anacidă</i>	86
Gastrită hiperacidă și ulcer gastroduodenal	87
Ulcer gastric și duodenal	90
Ulcer hemoragic	90
Vomă, greață	91
Aparatul genital	92
Atrofierea ovarelor	93
Boli produse de bacterii – <i>Clamidia Trachomatis, Mycoplasma Hominis, Gonococ, Ureaplasma Urealyticum</i>	93
Blenoragie sau gonoree	93
Boli produse de ciuperci	94
<i>Scurgeri de vagin albe</i>	95
<i>Scurgeri de vagin gălbui și maronii</i>	95
Chist ovarian, displazie mamară, fibrom uterin	95
<i>Chistul ovarian</i>	95
<i>Displazie mamară</i>	95
<i>Fibromul uterin</i>	96
<i>Fortifierea fibrelor uterine</i>	97
Hiperfoliculină și hipermenoree (metropatie hemoragică)	97
<i>Metropatia</i>	97
<i>Hipermenoree</i>	97
Impotență bărbați, frigiditate femei	98
<i>Astenie sexuală</i>	101
Inflamația testiculelor (orhită)	101
Insuficiență galactogogă	101
<i>Oprirea secreției de lapte</i>	102
Insuficiență ovariană	102
Leziuni ulceroase la sâni	102
Mastită	102
<i>Inflamarea mamelonului</i>	102
Mastoză fibro-chistică	102
Mâncărimi vaginale	103
<i>Mâncărimi vaginale cu secreții urât mirositoare</i>	103
<i>Mâncărimi, eroziuni de col uterin</i>	103
Menopauză	103
Andropauză	107
Menstre	108
<i>Tulburări menstruale</i>	108
<i>Menstruația dureroasă</i>	109
<i>Amenoree</i>	109
<i>Dismenoree</i>	110
Metrită, metroanexită, anexită, cervicită	110
<i>Cervicita</i>	111

Metrorație	112
Prolaps uterin/genital	112
Prostatită	112
Sarcină	114
Sterilitate	116
Vaginită	117
<i>Trichomoniază</i>	118
Vegetații veneriene	119
<i>Papilomatoza vaginală</i>	119
Aparatul locomotor	120
Mușchi	120
Atrofie musculară	121
Entorse, luxații	123
<i>Luxația</i>	123
Hernie	124
<i>Hernie inghinală</i>	125
Întindere musculară și ruptură de mușchi	125
Miopatii	125
Oase	125
Dureri de călcâi	126
Fractura	126
Monturi, pinteni, ciocuri de papagal	128
Osteomielită (inflamația măduvei osoase)	128
Osteoporoză	129
Rahitism	131
Scolioza	132
Reumatism	132
Reumatismul	132
Reumatism degenerativ	138
<i>Artroze</i>	138
<i>Artroza șoldului</i>	140
<i>Spondiloze</i>	141
<i>Spondiloza anchilozantă</i>	141
<i>Spondiloza lombară</i>	141
Reumatism inflamator	142
<i>Artrite</i>	142
<i>Umflături la genunchi</i>	144
<i>Discopatie cervicală</i>	144
<i>Discopatie lombară</i>	144
<i>Poliartrita reumatoidă</i>	144
<i>Reumatism cardio-articular poliarticular acut</i>	146
<i>Reumatism poliarticular acut</i>	147

<i>Reumatism poliarticular acut</i>	147
<i>Reumatism cardio-articular</i>	147
<i>Reumatism infecțios</i>	147
<i>Spondilită anchilozantă</i>	148
Reumatism metabolic	150
<i>Guta (podagra)</i>	150
Reumatismul părților moi	152
<i>Mialgiile</i>	152
<i>Miozitele</i>	152
<i>Miozita osificată</i>	152
<i>Periartrita scapulo-humerală</i>	152
Aparatul respirator	153
Abces pulmonar cu tuse	157
Aerofagie	159
Astm	159
Astm bronșic	160
Dureri în gât. Angină (faringo-amigdalită)	162
<i>Faringite, laringite</i>	164
<i>Faringita</i>	164
<i>Laringita</i>	165
Emfizem pulmonar	165
Febră mare	167
Gripă, răceală	168
Guturai, rinită	172
<i>Sinuzita</i>	174
<i>Sinuzită cronică maxilară</i>	175
Ozenă	176
Pneumonie	176
Silicoza	177
Traheita	177
Tuberculoză	178
Tusea	181
<i>Bronșită</i>	185
<i>Bronșita cronică</i>	185
Tusea convulsivă	188
Aparatul urinar	189
Albuminurie	193
Cistită	193
Calculi urinari	196
<i>Litiaza oxalică și fosfatică</i>	198
<i>Litiaza cu oxalați</i>	198
<i>Litiaza fosfatică</i>	199

<i>Litiază urică</i>	199
<i>Litiază mixte</i>	200
<i>Colibaciloza</i>	201
<i>Colici renale</i>	201
<i>Enurezis și incontinență urinară</i>	202
<i>Hidronefroza (uronefroza)</i>	204
<i>Nefrita</i>	204
<i>Oligurie</i>	206
<i>Polipi la vezica urinară</i>	206
<i>Retenție urinară</i>	207
<i>Uremie</i>	207
<i>Uretrită</i>	208
Glandele endocrine, metabolism, vitamine	209
<i>Disfuncția glandelor sudoripare</i>	210
<i>Transpirația (diaforeza sau hiperhidroza – transpirație emotivă)</i>	210
<i>Antisudorifice</i>	210
<i>Antidiaforitice</i>	210
<i>Sudorifice</i>	211
<i>Glanda pituitară sau hipofizară</i>	211
<i>Gonade</i>	212
<i>Hipogonadism</i>	212
<i>Metabolism</i>	212
<i>Anorexia</i>	213
<i>Bulimia</i>	214
<i>Creștere</i>	214
<i>Lipsa de vitamine</i>	215
<i>Hipocalcemia</i>	215
<i>Spasmofilia</i>	216
<i>Cârcei</i>	217
<i>Tetania</i>	218
<i>Scorbut</i>	218
<i>Obezitate</i>	218
<i>Slăbire</i>	221
<i>Tulburări de gust</i>	222
<i>Pancreas</i>	222
<i>Pancreatită</i>	223
<i>Diabet</i>	224
<i>Splina</i>	227
<i>Suprarenale</i>	228
<i>Tiroidă</i>	230
<i>Gușă</i>	231

Hipertiroidia	232
Hipotiroidia	233
Paratiroide	234
Organele de simț	236
<i>Gura și gustul – boli stomatologice</i>	<i>236</i>
Abces dentar	239
Afte	239
Carii dentare	240
Gingivită	242
Glande salivare (afecțiuni)	244
Oreion	244
Limba cu hartă geografică	244
Miros urât al gurii (halenă)	245
Parodontopatii	245
Parodontoză	245
Stomatită	246
Tulburări de gust	247
Tulburări la maxilare	247
<i>Nasul și mirosul</i>	<i>247</i>
Cruste (coji) în nas	247
Epistaxis (rinoragie) (sânge din nas)	247
Sforăitul	248
<i>Ochiul și vederea</i>	<i>248</i>
Albeața corneei, pete pe corneă (leucon)	252
Blefărită	252
Cataractă (albeață)	253
Cearcâne	254
Conjunctivită	254
Glaucom	256
Hemeralopie (cecitate diurnă)	257
Hipermetropie	258
Keratită	258
Miopia	258
Oftalmie	260
Prezbitism	260
Strabism	260
Urcior la ochi (orgelet)	261
Xeroftalmie	261
<i>Pielea – boli dermatologice</i>	<i>262</i>
<i>Dermatitele și dermatozele</i>	<i>265</i>
A. Dermatitele	265



Piodermitele stafilococice	266
Abcesul, acneea	266
Foliculita	268
Furunculoză	268
Panași	269
Piodermite streptococice	270
Eczeme streptococice	270
Erizipel	270
Eritemul	271
Crăpături în colțul gurii	272
Intertrigo	272
Lupus	272
Pecingine (Impedigo)	273
Psoriazis	273
Scabia (râia)	276
B. Dermatoze	277
Alergie, urticarii	277
Urticarie cronică	278
Eczeme alergice	279
Eczeme pruriginoase	281
Eczeme cauzate de detergenți	282
Eczeme zemuinde	282
Eczeme uscate	282
Alergie la polen	282
Eczeme după ras	282
Ihtioză (uscăciune exagerată a pielii)	282
Neurodermita	283
Rinita alergică	283
Guturaiul de fân	283
Sclerodermie	284
Dermatomicoze	284
Tricofitie	284
Dermatomicoze care atacă firul de păr și unghia	285
Dermatomicoze care nu atacă firul de păr	286
Candidoză	286
Micoza la unghii	288
Virozele pielii	288
Herpes (bube dulci)	289
Negi, veruci plane	290
Zona Zoster	291
Traumatisme și boli ale pielii	292
Arsuri	293
Bătăături (clavus) și crăpături	296

Cicatrice – Vergeturi	298
Vergeturi	298
Cicatricea cheloidă	298
Contuzii	298
Degerături	299
Înțepături de insecte	300
Răni	300
Ulcerații, gangrene, escare	302
<i>Frumusețea pielii și boli ale pielii datorate circulației sanguine</i>	303
Celulita	303
Chisturi epidermice, lipoame, polipi	305
Edeme	305
Inflamații ale pielii	306
Îngrijirea tenului	306
Loțiuni tonice	311
Cuperoza	311
Tenuri ridate	311
<i>Pigmentația pielii</i>	311
Hemangiomul	312
Keratoză senilă, pete pigmentare	312
Lentigo („pete de frumusețe”, alunițe, tumori nevoide)	312
Pistruii (bronzare neuniformă)	313
Pete de la ficat	313
Pete de soare	313
Vitiligo	314
<i>Anexele pielii</i>	314
Îngrijirea părului	314
Chelie	317
Mătreață	319
Pilozitate excesivă	319
Îngrijirea unghiilor	320
Unghii casante	320
<i>Urechea, auzul și echilibrul</i>	321
Urechea	321
Otite	322
Labirintita	323
Sindromul Ménière	324
Ciuperci în urechi	324
Surditate	324
Otoscleroza	325
Zumzăit în urechi	326

Sistemul nervos	328
<i>Generalități</i>	<i>328</i>
<i>Amețeală și tulburări de echilibru</i>	<i>334</i>
Amețeală	334
Echilibru	335
Vertijuri	335
<i>Dureri de cap</i>	<i>335</i>
Cefalee	335
Migrenă	336
<i>Epilepsie</i>	<i>338</i>
<i>Meningită</i>	<i>339</i>
Meningita acută virală	339
<i>Neuropatiile și polineuropatiile</i>	<i>341</i>
<i>Boala Charcot Marie</i>	<i>345</i>
Leuconevraxita (scleroza multiplă sau scleroza în plăci)	350
Paralizia	356
Hemiplegii și paraplegii spastice	357
Paralizie și pareze ale nervilor periferici	357
Poliomielită (paralizie infantilă)	358
Nevrite (polinevrite)	359
Parkinson	359
<i>Nevralgiile</i>	<i>361</i>
Nevralgia cervico-brahială	361
Nevralgia facială	361
Nevralgia de trigemen	362
Nevralgia sciatică	362
<i>Nevrozele</i>	<i>363</i>
Anxietate, nevroza anxioasă	364
Astenie, nevroza astenică	366
Nervozitate	367
Bâlbâiala (logonevroză) și tulburările de vorbire	367
Nevroza depresivă	367
Tristețe	367
Depresie	369
Melancolie	369
Emotivitate	369
Insomnie	370
Nevroză isterică (isterie)	372
Schizofrenia (sindrom discordant)	373

<i>Oboseala cronică</i>	373
Amnezie, întărirea memoriei	375
Surmenaj intelectual	376
<i>Sughiț</i>	377
<i>Ticuri</i>	377
<i>Tremurul membrelor</i>	378
Cancerul	379
Cancer la cap (creier)	388
Cancerul ficatului, tumora hepatică	389
Cancerul ganglionilor limfatici (limfomul)	390
Cancerul genital și mamar (sân)	392
Cancerul genital	392
Cancerul sânului	394
Cancer la glandele suprarenale	396
Cancerul intestinelor	397
Cancerul laringelui, esofagului, palatal al buzelor, limbii, ganglionilor cervicali	398
Cancerul oaselor	400
Cancerul ochilor	401
Cancerul pancreasului și al splinei	401
Cancerul pielii	401
Cancerul la plămâni	403
Cancerul rinichiului, vezicii	404
Cancerul sângelui (leucemia)	405
Cancerul stomacului	406
Cancerul la testicule și prostată	407
Cancerul tiroidei	412
Îmbătrânirea (Senescența)	413
Iradieră	419
Spirulina	423
Tratamentul cu ouă de prepeliță	424
Rețetă contra calviției (cheliei) și pentru regenerarea părului	425
Cura de aloe	425
Kombucha	425
Bibliografie	427
Rețetar naturist (rețete de uz curent și locul unde pot fi găsite în carte)	431

**Index alfabetic al principalelor plante medicinale
cu denumirile latine433**

**Index selectiv al principalelor plante medicinale,
produse apicole și alte produse terapeutice,
cu localizarea lor în carte și specificarea unora
dintre caracteristicile lor437**



Colecția HEXAGON



MEDICINĂ NATURISTĂ ȘI TRADIȚIONALĂ

- Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii naturiste*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Medicină naturistă preventivă*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
- Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiționale chineze*
- Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*
- Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
- Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele și legumele, izvor de sănătate*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*
- H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie și caracteristici comparate*
- Viktor F. Vostokov – *Rețete tibetane de frumusețe*
- Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*
- Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*
- Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*
- Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*
- Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradițională chineză. Tehnici de prevenire și tratament*
- Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere în terapii energetice*
- Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa (2 vol.)*

www.polirom.ro

Coperta : Angela Rotaru-Serbenco
Redactor : Daniel Chițoi
Tehnoredactor : Ioana Mariniuc

Bun de tipar : septembrie 2004. Apărut : 2004
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iași, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; Email : office@polirom.ro
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; Email : polirom@dnt.ro



Tipografia MULTIPRINT Iași
Str. Bucium, nr. 34, Iași 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

„Trebuie să avem încredere în capacitatea propriului organism de a se reface conform matricei genetice inițiale, care este cea de sănătate. Nimic nu este imposibil când ai credință și răbdare. Și eu am trecut, pentru o perioadă de timp, prin această disperare, dar Dumnezeu îmi îndrumă pașii și nu mă dau bătută. Am înțeles că boala este rezultatul unor greșeli făcute cu voie sau fără voie și al unor lecții de viață.”

„Înțelepciunea din subconștient și imaginația creatoare pot modela fiecare celulă, toate organele, nervii, mușchii și împreună cu plantele, apa și soarele pot să aducă vindecarea. Revelatoare în acest sens sunt cuvintele apostolului Marcu: «Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea». Credința este tot gând acceptat de mentalul conștient (sub formă de imagine). Esența divină din noi, adevărul, reprezintă sănătatea, pacea, curățenia, bucuria, libertatea, iubirea.”

Speranța Anton



**Compendiu naturist • Recomandări pentru cei grav bolnavi
• Regimuri recomandate de Valeriu Popa • Program zilnic
recomandat de Valeriu Popa pentru cei grav bolnavi (cancer)
• Exerciții pentru redresare • Reguli generale de sănătate**